

# 2017.2 TIME SCHEDULE

時間	月					火					水					木					金					土					日					
	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	シム	プール	遊戯	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	シム	プール	遊戯	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	シム	プール	遊戯	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	シム	プール	遊戯	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	シム	プール	遊戯	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	シム	プール	遊戯						
9:30																																				
10:00																																				
10:30	ヨーガ60 10:15~11:15 田中	ホット YOGA45ek 10:15~11:00 青井	オムニア ルードス 10:40~11:00			ジュニア スイミング 10:00~10:45					ベネシック エアロ 10:15~10:55 YUMINA	ホット YOGA45ek 10:15~11:00 犬飼	ジュニア スイミング 10:00~10:45			ルーシー ダットン 10:15~11:15 黒	シバム 10:15~11:00 青井	オムニア ルードス 10:40~11:00	ジュニア スイミング 10:00~12:15			ヨーガ60 10:30~11:30 伊部	ベネシック エアロ 10:20~11:00 稲垣	筋膜リリース 10:40~11:00	ジュニア スイミング 10:00~12:15			ベネシック ステップ 10:45~11:25 大脇	ホット YOGA45ek 10:30~11:15 週替わり	オムニア ルードス 10:40~11:00	ジュニア スイミング 10:00~12:30					
11:00																																				
11:30	エンジョイ エアロ 11:30~12:15 佐々木	RPBスタイル コントロール 11:30~12:15 青井	オムニア ルードス 11:40~12:00			成人水泳 上級 11:00~12:00 新妻					ベネシック ステップ 11:10~11:50 YUMINA	ホット YOGA45do 11:30~12:15 萩原	オムニア アーデント 11:40~12:00			エンジョイ エアロ 11:35~12:20 黒	フラダンス 11:30~12:30 長瀬	筋膜リリース 11:40~12:00			ベネシック ハンド45 11:45~12:30 青井	有料 フラダンス 11:10~12:40 長瀬	オムニア インフラマエ 11:40~12:00			エンジョイ エアロ 11:45~12:30 大脇	ホット YOGA45do 11:45~12:30 週替わり	オムニア アーデント 11:40~12:00								
12:00																																				
12:30	ZUMBA45 12:30~13:15 佐々木	ベネシック エアロ 12:30~13:10 松岡久美子	筋膜リリース 12:40~13:00			エンジョイ エアロ 12:10~12:55 稲垣	バレエ エクササイズ 12:10~13:10 伊藤芳枝	オムニア アーデント 12:40~13:00	成人水泳 初級 12:45~13:30 犬塚			ヨーガ60 12:10~13:10 石川	オムニア ルードス 12:40~13:00			ボディ コンバット45 12:40~13:25 櫻井	自力整体45 12:45~13:30 佐藤延代	オムニア インフラマエ 12:40~13:00	成人水泳 中級 12:40~13:25 新妻			エンジョイ エアロ 12:50~13:35 佐々木	シバム 13:00~13:45 青井	オムニア ルードス 12:40~13:00			オリジナル エアロ 12:50~13:50 大脇	オムニア アーデント 12:40~13:00	筋膜リリース 12:40~13:00	アクア 13:00~13:45 伊部	アクア 13:00~13:45 週替わり					
13:00																																				
13:30	ボディ ハンド30 13:30~14:00 青井	ボディメイク ヨガ 13:30~14:10 風島	オムニア ルードス 13:40~14:00			エンジョイ ステップ 13:15~14:00 大脇	太極拳 13:25~14:25 川岸	オムニア ルードス 13:40~14:00	アクア 13:45~14:30 牧			MEGA DAN245 13:25~14:10 土井	ボルドブラ 13:20~14:05 TAKAYO	オムニア ルードス 13:40~14:00			リトモス60 13:40~14:40 坪井	ボディ インフラマエ 13:45~14:30 青井	オムニア ルードス 13:40~14:00	アクア 13:40~14:25 近江			エンジョイ ステップ 13:55~14:40 佐々木	ウェーブストレッチ 14:00~14:20 青井	オムニア ルードス 13:40~14:00			ボディ コンバット45 14:15~15:15 津野	ヨーガ45 14:15~15:00 大脇	オムニア インフラマエ 14:40~15:00						
14:00																																				
14:30	ベネシック ステップ 14:20~15:00 松岡久美子	社交ダンス 14:30~15:30 松岡憲昭 松岡有紀	オムニア ルードス 14:40~15:00			エンジョイ ステップ 14:15~15:00 豊田	筋膜リリース 14:40~15:00					ベネシック ハンド45 14:25~15:05 津野	オムニア インフラマエ 14:40~15:00			RPBスタイル コントロール 14:55~15:40 坪井	ウェーブストレッチ 14:45~15:05 青井	オムニア ルードス 14:40~15:00			リトモス60 15:00~16:00 土井	ボディ バランスST 15:00~15:45 青井	オムニア ルードス 14:40~15:00			ボディ コンバット45 15:30~16:30 佐藤舞	ヨーガ45 15:30~16:30 大脇	オムニア インフラマエ 14:40~15:00								
15:00																																				
15:30	エンジョイ エアロ 15:15~16:00 松岡久美子	ウェーブストレッチ 15:45~16:05 林				ボディ コンバット45 15:15~16:00 青井	ホット YOGA45do 15:15~16:00 青井						エンジョイ ステップ 15:25~16:10 大川	ウェーブストレッチ 15:25~15:45 青井																						
16:00																																				
16:30	AIM ダンス スクール 16:30~17:30	カフェ 体育教室 16:30~18:30				ジュニア スイミング 15:15~18:30	AIM チアダンス スクール 16:30~17:30						ジュニア スイミング 15:15~18:30	AIM ダンス スクール 16:30~17:30			カフェ 体育教室 16:30~18:30	カフェ 新体操教室 16:30~18:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30																	
17:00																																				
17:30	AIM ダンス スクール 17:45~18:45					AIM ダンス スクール 17:45~19:15						AIM ダンス スクール 17:45~18:45																								
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30	シバム 19:15~20:00 青井	ホット YOGA45ek 19:30~20:15 坪井	オムニア アーデント 19:20~20:00			エンジョイ エアロ 19:00~19:45 山田	筋膜リリース 19:00~19:20					ベネシック ステップ 19:00~19:40 長谷川	オムニア ルードス 19:00~19:20			ボディ ハンド30 19:15~19:45 青井						エンジョイ エアロ 19:30~20:15 坪井	ボディ コンバット45 20:00~20:45 津野	ベネシック ハンド45 20:00~20:45 山田	オムニア ルードス 20:00~20:20	アクア 20:00~20:45 鈴木			エンジョイ エアロ 20:00~20:45 大川	ボディ メイク ヨガ 20:00~20:45 大脇	オムニア インフラマエ 20:00~20:20	アクア 20:00~20:40 伊部				
20:00																																				
20:30	エンジョイ エアロ 20:15~21:00 稲垣	ホット YOGA45do 20:35~21:20 萩原	オムニア ルードス 20:00~20:20			ボディ コンバット45 20:00~20:45 津野	ベネシック ハンド45 20:00~20:45 山田	オムニア ルードス 20:00~20:20	成人水泳 初級 20:30~21:15 新妻			エンジョイ エアロ 19:55~20:40 長谷川	オムニア アーデント 20:00~20:20			エンジョイ エアロ 20:00~20:45 大川	ボディ メイク ヨガ 20:00~20:45 大脇	オムニア インフラマエ 20:00~20:20					リトモス45 21:05~21:50 大川	ベネシック エアロ 21:00~21:40 大脇	筋膜リリース 21:00~21:20			ボディ コンバット45 22:05~22:50 佐藤舞	ヒップホップ 22:00~23:00 TAKAYO	オムニア ルードス 22:00~22:20						
21:00																																				
21:30	オリジナル ハンド50 21:00~21:50 山田	RPBスタイル コントロール 21:00~21:45 青井	オムニア ルードス 21:00~21:20			オリジナル エアロ 21:00~21:50 山田	ホット YOGA45do 21:10~21:55 小山	オムニア インフラマエ 21:00~21:20					ボディ アタック 22:10~22:55 豊田	ホット YOGA45ek 22:10~22:55 吉田	筋膜リリース 22:00~22:20								マスターズ サークル 21:15~22:00													
22:00																																				
22:30	ボディ ハンド45 22:15~23:00 小山	ホット YOGA45ek 21:40~22:25 壺谷	オムニア ルードス 22:00~22:20			MEGA DAN245 22:05~22:50 長友	ボディ バランスST 22:00~22:45 青井	オムニア アーデント 22:00~22:20					ボディ アタック 22:10~22:55 豊田	ホット YOGA45ek 22:10~22:55 吉田	筋膜リリース 22:00~22:20																					
23:00																																				
23:30																																				

ホットヨガスクール会員限定  
定員35名

**グループエクササイズ注意事項**  
 ※都合により、担当インストラクターが変更(代行)になる場合がございます。  
 ※祝日のスケジュールは、通常スケジュールの18:30までに終了するレッスンをを行います。  
 ※尚、特別プログラムを行う際は、館内のインフォメーションボードにてお知らせいたします。  
 ※備品の持ち込みはご遠慮ください。(ヨガマットのみ持ち込み可能)  
 ※レッスン前の整理はAスタジオは前のレッスン開始後から、Bスタジオは開始20分前からとさせていただきます。  
 ※他の方の場所取りはご遠慮ください。  
 ※水分補給や体調不良以外の途中退出はご遠慮ください。  
 ※レッスン開始5分以降(アクアプログラムは10分以降)の入場はご遠慮ください。

**ホットプログラム注意事項**  
 ※ホットプログラムは、レッスン20分前よりBスタジオ入口にて配布するチケットを受け、担当インストラクターにお渡し下さい。  
 ※参加される際には、ハスタジオの大きさのタオル一枚と500ml以上の水分をご用意下さい。  
 ※安全確保のため下記内容に該当する方のご参加をご遠慮頂きます。  
 ・心疾患、脳血管疾患の有病者、または発症経験のある方。  
 ・高血圧の方(降圧剤服用中)  
 ・高血圧140mmHg以上、あるいは140mmHg以上の方。  
 ・睡眠不足、一日寝ないなど、体調不良の方。  
 ・サウナスーツを着用されてご利用される方。

※有料プログラムは月3回実施の登録プログラムになります。詳細お問合せ、お申込みはフロントにて承ります。  
 ※毎週火曜日13:15~14:45までピラティスグループマット(有料)開催しています(担当:伊藤R)。  
 ※スタジオの貸出し(有料)はプログラムのない時間は常時ご利用いただけます。

**各ホットプログラムの定員について**  
 フィットネス会員様の定員は30名、  
 ホットヨガスクール会員様の定員は5名、合計35名です。

オレンジ色のプログラムは初めての方・体力に自信のない方も十分お楽しみいただけます。  
 みどり色のプログラムは初級者向けプログラムです。動きが比較的簡単です。  
 あお色のプログラムは有料プログラムです。受講には申込が必要です。

**【フィットネスジム・スタジオ・プール CLOSED 平日23:00 土曜日21:30 日祝19:30】**  
**【施設 CLOSED 平日23:30 土曜日22:00 日祝20:00】**

TEL 052-871-8600 <http://www.fitness-aim.com>

**プール注意事項**  
 ※スイムキャップを必ず着用ください。(ジャグジー・マッサージ プールを除く)  
 ※プールレッスンは参加人数により使用コース数を変更いたします。  
 ※遊泳コース数はウォーキングレインを含みます。  
 ※遊泳コース数は場合により変動いたしますのでご了承ください。

スタジオプログラム		
エアロビクス		
ベーシックエアロ	初心・初級者:はずまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。	40分
エンジョイエアロ	初中級者:はずむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。	45分
オリジナルエアロ	中級者:エアロビクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス。	50分/60分
ステップ		
ベーシックステップ	初心・初級者:ステップクラスの基本から展開していくクラス。	40分
エンジョイステップ	初中級者:ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。	45分
ダンス系プログラム		
ヒップホップ	ダイナミックにヒップホップに乗せて踊ります。	45分
社交ダンス	ワルツ・タンゴ・ジルバ・ルンバなど、社交ダンスを気楽に楽しんでいただけるクラス。普段運動されている服装でご参加いただけます。	60分
フラダンス	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。	60分
ベリーシェイプ	ベリーダンスの動きで、楽しく踊りながらお腹周りをシェイプアップ。	45分
リトモス	ヒップホップ・ラテン・アラビアンなど様々なリズムにより構成されたプログラムです。シンプルな動きで各種のダンスを楽しむことができます。	45分
		60分
ZUMBA	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。	45分
ボル・ド・ブラ	ピラティスとバレエをベースにしたダンス系姿勢改善プログラム。	45分
MEGADANZ45	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、カントリーなど、世界のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズ。	45分
ヨガ		
ヨーガ	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。	45分/60分
ボディメイクヨガ	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。	45分
調整系プログラム		
ピラティスベーシック	しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りを目指すクラス。	45分
RPB スタイルコントロール	骨盤と肩甲骨を動かし正しい美しい姿勢作りを目的としたクラス。	45分
ポールストレッチ	背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じます。	20分
ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチリングを使用し、「ほぐす」「伸ばす」を行うクラス。	20分
カルチャー系プログラム		
ルーシーダットン60	タイ古来から伝わる、独特な呼吸法で体内温度を高める仙人体操。	60分
太極拳	動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めます。	60分
自力整体	筋肉や内臓の疲労を軽減し、骨盤の歪みを調節する健康法。	35分/60分
バレエエクササイズ	バレエの基礎トレーニングを取り入れたレッスン。美しく正しい姿勢を目指します。	60分

週替わり担当レッスン	
日曜日	2月5日 担当:萩原
10:30~11:15 ホットYOGA45ek	2月12日 担当:萩原
11:45~12:30 ホットYOGA45do	2月19日 担当:萩原
	2月26日 担当:魚住

レスミルズプログラム		
シバム	誰でも出来るダンス系プログラム。ジャズやラテンなどの様々なダンスの雰囲気味わう事ができます。	45分
ボディバンプ	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。	30分/45分/60分
ボディコンバット	パンチ・キックなど格闘技の要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。	45分/60分
ボディアタック	脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロビクスプログラム。	45分
ボディバランスFX (フレキシビリティ)	股関節周り、背骨周り、背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ可動性を高めます。	45分
ボディバランスST (ストレングス)	ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。	45分
ホットプログラム(定員30名+ホットヨガスクール会員定員5名)		
ホットYOGA45ek	座位のポーズを多く行ない強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。	45分
ホットYOGA45do	立位のポーズを中心に行いより運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。	45分
ジムエリアプログラム(定員8名)		
オムニア ルードス	誰でも楽しく、簡単に短時間で運動できるサーキットトレーニング。	20分
オムニア アーデント	全身の引き締め、代謝向上、体幹強化等を目的としたサーキットトレーニング。	20分
オムニア インフラマラエ	脂肪燃焼を目的としたサーキットトレーニング。	20分
筋膜リリース	筋膜を緩めることで身体動作等を向上するクラス。	20分
プールプログラム		
アクアビクス		
アクア	脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。	45分
アクアミット	より水の抵抗を感じながらシェイプアップ効果を目指すクラス。(ミット使用)	40分
スイミングレッスン		
成人水泳初級	泳ぎの基本を身につけていくクラス。クロールと背泳ぎをメインに行います。	45分
成人水泳中級	泳ぎに慣れてきた方を対象とするクラス。平泳ぎとバタフライをメインに行います。	45分
成人水泳上級	泳ぎの技術を高めて行きたい方を対象とするクラス。	60分
マスターズサークル	水泳愛好家の皆様が集うサークル活動。	60分
有料スクール		
有料フラダンス	担当:長瀬順子 開講日:土曜日 11:10~12:40 定員:20名 料金 会員:4,500円/月(税別) 一般:6,800円/月(税別) 回数:月3回	
ピラティス グループマット	担当:伊藤芳枝 開講日:火曜日 担当インストラクターと相談し55分間ご指定いただけます。 2名以上で申し込み頂けるグループで行うピラティスレッスン。 料金:3,000円/回(税別)	

週替わり担当レッスン	
日曜日	2月5日 担当:金森
13:00~13:45 アクア	2月12日 担当:桑山
	2月19日 担当:森
	2月26日 担当:北野