

2019.3 TIME SCHEDULE

時間	月					火					水					木					金					土					日									
	ASTA	BSTA	ジム	プール	遊泳	ASTA	BSTA	ジム	プール	遊泳	ASTA	BSTA	ジム	プール	遊泳	ASTA	BSTA	ジム	プール	遊泳	ASTA	BSTA	ジム	プール	遊泳	ASTA	BSTA	ジム	プール	遊泳	ASTA	BSTA	ジム	プール	遊泳					
9:30																																								
10:00																																								
10:30	ヨーガ60	ホット YOGA45ek	ジュニア スイミング		4	ヨーガ45	ZUMBA45				ベニシツク エアロ	ホット YOGA45ek	ジュニア スイミング		4	ルーシー ダットン	シバム				ベニシツク エアロ	ジュニア スイミング				ヨーガ60	ベニシツク エアロ	アクティブ コア	ジュニア スイミング	2	エンジョイ エアロ	ホット YOGA45ek	オムニア ルードス	ジュニア スイミング	2					
11:00	10:15~11:15 田中	10:15~11:00 齊藤	10:00~10:45			10:15~11:00 近江	10:15~11:00 松岡久美子	10:40~11:00			10:15~10:55 YUMINA	10:15~11:00 大崎	10:40~11:00 筋脈リリース			10:15~11:15 黒	10:15~11:00 青井	10:40~11:00			10:30~11:30 伊部	10:20~11:00 稲垣	10:40~11:00			10:30~11:30 伊部	10:20~11:00 稲垣	10:40~11:00	9:15~12:30	10:40~11:25 大藤	10:30~11:15 週替わり	10:40~11:00	9:15~12:30							
11:30																																								
12:00																																								
12:30																																								
13:00																																								
13:30																																								
14:00																																								
14:30																																								
15:00																																								
15:30																																								
16:00																																								
16:30																																								
17:00																																								
17:30																																								
18:00																																								
18:30																																								
19:00																																								
19:30																																								
20:00																																								
20:30																																								
21:00																																								
21:30																																								
22:00																																								
22:30																																								
23:00																																								
23:30																																								

【施設 OPEN 平日 9:30 土曜日 10:00 日祝 10:00】
【施設 CLOSE 平日 23:30 土曜日 22:00 日祝 20:00】
【フィットネスジム・スタジオ・プール CLOSE 平日 23:00 土曜日 21:30 日祝 19:30】
TEL 052-871-8600 http://www.fitness-aim.com

※有料フラダンスは月3回実施の登録制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でピラティスグループマット(有料)開催しています。
 ※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。

オレンジ色のプログラムは初めての方・体力に自信の無い方も楽しみたいだけです。
 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。
 黄色のプログラムは、初・中級者向けプログラムです。
 ピン色のプログラムはホットプログラムです。定員制となります。
 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。
 白色のプログラムはジュニア対象のカルチャークラスです。受講には申込が必要です。

グループエクササイズ
 ※都合により、レッスンや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行います。
 ※レッスン前の整理は前のレッスン開始後からとさせていただきます。
 ※他の方の場所取りはご遠慮下さい。
 ※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、水分補給や体調不良以外の途中退室はご遠慮下さい。

ホットプログラム
 ※ホットプログラム定員は、フィットネス会員様30名、ホットヨガスクール会員様5名の合計35名です。
 ※チケット制になります。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取、担当インストラクターにお渡し下さい。
 ※参加される際は、バスタオル程度の大きさのタオル一枚と、500ml以上の飲み物をご用意下さい。
 ※安全確保の為、下記内容に該当する方の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。
 ・高血圧症の方(薬服用者)。
 ・参加前の血圧が最高血圧140mmHg以上、あるいは最低血圧90mmHg以上の方。
 ・睡眠不足、二日酔いなど、体調不良の方。
 ・サウナスーツを着用されてご利用の方。
 ※連続での受講は安全確保の為、ご遠慮下さい。
 但し、レッスンの間が45分以上ある場合はご参加頂けます。

プール
 ※スイムキャップをご着用下さい(ジャグジー・マッサージプールを除く)。
 ※プールプログラムは参加人数により使用コースを変更致します。
 ※遊泳コース数はウォーキングレーンを含みます。
 ※遊泳コース数は場合により変動致します。



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。	60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
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
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
MEGADANZ	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
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
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	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。	45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

日曜日 週替わり担当レッスン	ホットYOGA45ek 10:30~11:15	ホットYOGA45do 12:00~12:45	プール週替わりレッスン 13:00~13:45
3月3日	柏原	柏原	アクア 佐野
3月10日	柏原	柏原	アクア 桑山
3月17日	魚住	魚住	アクア 近藤
3月24日	神谷	神谷	水中ウォーク 野原
3月31日	魚住	魚住	水中ウォーク 西川

レズミルズプログラム		
ボディパンプ	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
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を楽しむ事ができます。	45分
ボディコンバット	パンチ・キックなど格闘技の要素を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/60分
ボディバランスFX	股関節周り、背骨周りと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	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(エーク)	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(ドー)	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 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
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
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
アクティブ コア	体幹部のトレーニングを行うクラス。	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
成人水泳初・中級	週替わりで4種目(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライ)の泳ぎの基礎を行います。	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
有料プログラム		
GRIT(レズミルズプログラム)	担当:結城・半谷 定員:30名 料金:1クラス500円(税込) 高強度インターバルトレーニング。少人数制で自分を追い込みます。当日キャンセルの場合はキャンセル料500円(税込)が発生します。	
GRIT ストレングス	ウェイトリフティング動作を軸に構成したストレングストレーニング。	30分
GRIT プライオ	ジャンプ動作を軸にしたプライオメトリクストレーニング。	30分
GRIT カーディオ	ランニング動作を軸にした自体重トレーニング。	30分
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)	

特別休館日のご案内

日頃は当クラブをご利用いただき、誠に有難うございます。
3月25日(月)をエイム全スタッフ対象の研修会開催の為、
休館とさせていただきます。また、3月28日(木)を代替営業日とします。
タイムスケジュールは、別途ご案内いたします。
ご確認、よろしく願いいたします。

成人水泳初・中級 水曜日20:30~21:15

3月6日	背泳ぎ
3月13日	クロール
3月20日	平泳ぎ
3月27日	バタフライ