

2020.4 TIME SCHEDULE

	月					火					水					木	金					土					日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	遊泳				
9:30																																			
10:00																																			
10:30	ヨガ60 10:15~11:15 田中	YOGA45ek 10:15~11:00 齊藤		ジュニア スイミング 10:00~10:45		ヨガ45 10:15~11:00 近江	ZUMBA45 10:15~11:00 松岡久美子		ジュニア スイミング 10:00~11:00		ベネジック 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 ダンス 10:15~11:15 黒	シバム 10:15~11:00 青井		ジュニア スイミング 10:00~11:00																
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	アクティブ コア 11:40~12:00	成人水泳 上級 11:15~12:15 新妻		エンジョイ エアロ 11:15~12:00 西川	ピラティス ベーシック 11:15~12:00 伊藤芳枝		ベネジック ステップ 11:10~11:50 YUMINA	ホット YOGA45do 11:30~12:15 青井		成人水泳 上級 11:00~12:00 新妻		エンジョイ エアロ 11:35~12:20 黒	フラダンス 11:30~12:30 長瀬		有料 フラダンス 11:10~12:40 長瀬		ジュニア スイミング 9:15~12:30																
12:00																																			
12:30	ZUMBA45 12:30~13:15 佐々木	ベネジック エアロ 12:30~13:10 松岡久美子	Edge レベル7 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		成人水泳 中級 12:45~13:30 新妻		ヨガ60 12:10~13:10 石川		成人水泳 初級 12:45~13:30 新妻		エンジョイ エアロ 12:40~13:25 長谷川	自力整体45 12:45~13:30 佐藤延代		成人水泳 初級 12:45~13:30 新妻																	
13:00																																			
13:30	ホット ヨガ 13:30~14:00 青井	ボディメイク ヨガ 13:25~14:10 風岡	Edge レベル3 13:40~14:00	アクアミット 13:40~14:20 橋本		エンジョイ ステップ 13:15~14:00 大脇	太極拳 13:25~14:25 川岸		アクア 13:45~14:30 牧		MEGA DAN245 13:25~14:10 土井	ホルドプラ 13:20~14:05 TAKAYO		アクア 13:20~14:05 長谷川由美子		RPBスタイル コントロール 13:40~14:25 坪井	ボディ バランスFX 13:45~14:30 青井		アクア 13:40~14:25 近江																
14:00																																			
14:30	ベネジック ステップ 14:20~15:00 松岡久美子	社交ダンス 14:30~15:30 松岡有紀	筋膜リリース 14:40~15:00			ボディ アタック45 14:15~15:00 長谷川亮真	アクティブ コア 14:40~15:00				ベネジック ステップ 14:20~15:00 長谷川由美子	ベリー シェイプ 14:25~15:10 山田		成人水泳 初・中級 20:30~21:15 長谷川紀夫		ベネジック ステップ 14:45~15:30 黒	リトモス60 14:45~15:30 遠藤		成人水泳 初・中級 20:30~21:15 長谷川紀夫																
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				エンジョイ コンバット45 15:15~16:00 青井	ホット YOGA45do 15:15~16:00 齊藤		エンジョイ ステップ 15:25~16:10 大川		ウェーブストレッチ 15:25~16:10 青井				カワイ 体育教室 15:30~16:30		ボリスストレッチ 14:45~15:05 青井		ジュニア スイミング 14:15~18:30																
16:00																																			
16:30																																			
17:00	AIM ダンス スクール 16:45~17:45	カワイ 体育教室 16:30~17:30		ジュニア スイミング 15:15~18:30		エイム 空手 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 16:45~17:45		AIM ダンス スクール 16:45~17:45		ジュニア スイミング 15:15~18:30		カワイ 新体操教室 16:30~17:30	カワイ 体育教室 16:30~17:30		ジュニア スイミング 15:15~18:30																
17:30																																			
18:00	AIM ダンス スクール 17:45~18:45	カワイ 体育教室 17:30~18:30				エイム 空手 スクール 17:30~18:30				AIM ダンス スクール 17:45~18:45		AIM ダンス スクール 17:45~18:45				カワイ 新体操教室 17:30~18:30	カワイ 体育教室 17:30~18:30																		
18:30																																			
19:00	シバム 19:00~19:45 ICCHY	ホット YOGA45ek 19:30~20:15 HIROKO	筋膜リリース 19:00~19:20			エンジョイ エアロ 19:00~19:45 山田	Edge レベル4 19:00~19:20				ベネジック ステップ 18:40~19:20 長谷川由美子	アクティブ コア 19:00~19:20				エンジョイ エアロ 19:35~20:20 長谷川由美子	ピラティス ベーシック 19:30~20:15 伊藤芳枝		成人水泳 初・中級 20:30~21:15 長谷川紀夫																
19:30																																			
20:00																																			
20:30	エンジョイ エアロ 20:00~20:45 稲垣	ホット YOGA45do 20:35~21:20 青井	Edge レベル7 20:00~20:20			ボディ アタック45 20:00~20:45 青井	ベリー シェイプ 20:00~20:45 山田		アクア 20:00~20:45 鈴木		ベネジック ステップ 19:35~20:20 長谷川由美子	成人水泳 初・中級 20:30~21:15 長谷川紀夫				リトモス45 20:45~21:30 大川	ベネジック エアロ 20:45~21:25 大脇		成人水泳 初・中級 20:30~21:15 長谷川紀夫																
21:00																																			
21:30	ボディ アタック45 21:00~21:45 金山	ホット YOGA45ek 21:00~21:45 長谷川亮真	Edge レベル3 21:00~21:20			RPBスタイル コントロール 21:00~21:45 長谷川亮真	筋膜リリース 21:00~21:20				ボディ アタック45 21:00~21:45 長谷川亮真	ホット YOGA45do 21:10~21:55 大脇				リトモス45 20:45~21:30 大川	ベネジック エアロ 20:45~21:25 大脇																		
22:00																																			
22:30	ボディ アタック45 22:00~22:45 長谷川亮真	ホット YOGA45ek 21:40~22:25 大脇				MEGA DAN245 22:00~22:45 長友	ボディ バランスST 22:00~22:45 坂田				ボディ アタック45 22:00~22:45 伊藤優希	ホット YOGA45ek 22:10~22:55 HIROKO				ボディ アタック45 21:45~22:45 金山	ベネジック エアロ 21:45~22:45 TAKAYO																		
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 23:00 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となります。詳細お問合せ、お申込みはフロントにて承ります。
 ※毎週水曜日 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。

※ **時間** 月初~15日 暗闇空間で、照明の演出を行います。
 ※ **暗闇** 16日~月末 暗闇空間で、照明の演出を行います。
 オレンジ色のプログラムは初めての方・体力に自信のない方も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。
 黄色色のプログラムは。中級者向けプログラムです。
 ピンク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。
 ※レッスン前の整列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、バスケット程度の大きさのタオル1枚と、フェイスタオル1枚、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
4月5日	柏原	柏原	水中ウォーク 西川
4月12日	齋藤	犬飼	アクア 牧
4月19日	臼井	臼井	アクア 桑山
4月26日	魚住	魚住	アクア 金森

レズミズプログラム		
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
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、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け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		
ブリッジ オリエンテーション	ブリッジエリアの基本的な使い方をご案内します。	20分
Edge(エッジ)レベル1-3	立ち姿勢がメインのファンクショナルトレーニング。(定員8名)	20分
Edge(エッジ)レベル4-6	床での姿勢がメインのファンクショナルトレーニング。(定員8名)	20分
Edge(エッジ)レベル7-9	立ち姿勢、床での姿勢を複合したファンクショナルトレーニング。(定員8名)	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。(定員8名)	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。(定員8名)	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	
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)

成人水泳初・中級 水曜日20:30~21:15	
4月1日	背泳ぎ
4月8日	クロール
4月15日	平泳ぎ
4月22日	バタフライ