エイムフェイス　プログラムタイムテーブル　2022年 1月

月曜日

	スタジオ Aスタジオ	スタジオ Bスタジオ	ジム	プール
10	変更 10:30 ベーシックステップ 村田 40	10:30 ホットYOGA 45ek 山田 45		10:30 アクア45 辻本 45
11	変更 11:45 ZUMBA45 西田 45			
12	変更 1:00 ボディコンバット30 宮村 30	変更 12:45 ベーシックエアロ 新出 40		
1				
2	変更 2:00 ボディバランス 齊藤 60	変更 2:00 BtoBスタイルコントロール 高畠 45		
3	3:30 メガダンス 石井 45	3:15 筋膜リリース スタッフ 20		3:30 ジュニア水泳スクール 有料
4				
5				
6				
7	変更 7:00 ボディコンバット45 森吉 45			
8	変更 8:15 エンジョイエアロ 多賀 45	変更 8:00 ホットYOGA 45do 野村 45		
9				

火曜日

	スタジオ Aスタジオ	スタジオ Bスタジオ	ジム	プール
10	変更 10:30 オリジナルエアロ 村田 50	変更 10:30 ホットYOGA 45ek 辻本 45		10:45 アクア45 山田 45
11	変更 11:50 ラテンエアロ 竹内 50	変更 11:45 ホットYOGA 45do 上田 45		
12	変更 1:15 BtoBスタイルコントロール 木下 45	1:15 ヨーガ 山田 60		
1	2:30 ボディコンバット45 宮村 45	2:45 アイドルダンス 二木 50		
2	3:45 エンジョイステップ 舟木 45	変更 4:00 週替わりストレッチ スタッフ 20 ポールストレッチ		
3				3:30 ジュニア水泳スクール 有料
4				
5				
6	変更 6:45 ボディバランス 齊藤 60			
7		7:30 ホットYOGA 45do 神谷 45		
8	変更 8:15 ボディパンプ45 森吉 45	変更 8:40 ホットリゾート 20 ホット環境でのストレッチご自由にご利用ください		
9				

水曜日

	スタジオ Aスタジオ	スタジオ Bスタジオ	ジム	プール
10	定員20 10:30 KIMAX45 上田 45	10:30 ピラティスベーシック 細川 45		10:30 アクア45 松田 45
11	11:45 ボディパンプ45 金房 45	変更 11:45 ボディメイクヨガ 山田 45		
12	1:05 エンジョイエアロ 石見 45			
1	2:20 ベーシックステップ 本多 40	変更 2:15 ホットYOGA 45ek 上田 45		
2				
3	3:30 ZUMBA45 本多 45	変更 3:30 ホットYOGA 45do 小林 45		3:30 ジュニア水泳スクール 有料
4				
5				
6	6:00 ジュニアダンス 有料 60	変更 6:45 ボディバランス 45FX 齊藤 45		
7	7:45 ボディコンバット 白松 60	8:00 BtoBスタイルコントロール 木下 45		
8				
9				

木曜日

	スタジオ Aスタジオ	スタジオ Bスタジオ	ジム	プール
10	10:30 エンジョイステップ 石見 45	10:30 太極拳 高坂 60		10:45 アクア45 大久保 45
11	11:45 ヨーガ 中山 60	12:00 フロアバー 若狭 45		12:00 水泳スクール（初級） 有料 大久保 60
12	1:15 ボディバランス45ST 山田 45	1:30 フラダンス 未定 60		
1	2:30 ボディパンプ45 森吉 45	変更 3:30 ボディメイクヨガ 堀澤 45		3:30 ジュニア水泳スクール 有料
2	3:45 ボディコンバット45 白松 45			
3	5:30 ジュニア空手 有料 60			
4				
5				
6	7:00 ボディパンプ45 清田 45	7:30 ホットYOGA 45ek 小林 45		
7	8:15 ボディコンバット45 清田 45	変更 8:40 ホットリラックス スタッフ 20 ポールストレッチ		8:30 アクア45 中川 45
8				
9				

土曜日

	スタジオ Aスタジオ	スタジオ Bスタジオ	ジム	プール
10	10:45 ベーシックエアロ 石見 40	10:30 ヨーガ 石黒 60		ジュニア水泳スクール 有料
11	12:00 BtoBスタイルコントロール 高畠 45			
12	1:15 メガダンス 北市 45	1:45 ホットYOGA 45ek 神谷 45		
1	2:30 ボディパンプ 野村 60	変更 3:00 ホットYOGA 45do 窪田 45		
2	4:00 ボディコンバット 森吉 60			
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

1月特別レッスンによる時間変更

1/15(土)

- ●2:30～3:30 **有料** ストレッチセミナー　笹木
- ●4:00～5:00 ボディパンプ　野村
- ●5:30～6:30 ボディパンプ　森吉

日曜日

	スタジオ Aスタジオ	スタジオ Bスタジオ
10	10:30 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。	
11		変更 12:00 ホットYOGA 45 ※内容は掲示板にてご確認下さい。 45
12	12:00 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。	
1	1:30 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。	
2		
3	3:00 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。	
4	有料プログラム 4:30 特別レッスン 60～75	
5		
6		
7		
8		
9		

★日曜・祝日週替わりレッスンのご案内は館内掲示版、またはホームページにてご確認下さい。

★有料レッスン
- **●土曜日　14:30～**
- **●日曜日　16:30～**

※詳細は別途、告知いたします。

プログラムタイムテーブル見方

・レッスンのレベルは色分けされておりますので、ご確認の上ご参加ください。
・時間、レッスン、担当に変更がある場合は赤枠にて表記してあります。

初心者おすすめ	初級者向け	中級者向け	有料プログラム	オープンプログラム	NEWプログラム	暗闇プログラム

ホットプログラム

・ホットプログラムにご参加頂く場合は、スタジオB前の参加条件をご確認の上 必ずお守り下さい。
・ご参加頂く場合はバスタオル程度の大きさのタオル１枚と、500ml以上の水分をご用意下さい。
・ホットプログラムの連続での参加は体力的にも身体的にも負担が大きい為、ご遠慮下さい。
・安全確保の為、下記に該当する方のホットプログラムへの参加をご遠慮頂きます。ご了承下さい。
　※エイムにおいて運動制限ありとみなされた方、睡眠不足や二日酔い等の体調不良の方
　※サウナスーツを着用されてご利用される方

スタジオレッスン参加について

※ Aスタジオ40名、 Bスタジオ25名

・全てのレッスンは定員制となっております。
（※但し、レッスンによって定員数が変更する場合がございます）

・スタジオレッスン参加予約方法は館内掲示板にてご確認ください。

●スケジュールは変更・代行になることがありますのでご了承下さい。またお知らせは、ホームページや掲示板等でご確認下さい。

●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。