

# エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2024年4~6月

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日					
	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		スタジオ	スタジオ						
	Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ								
10	10:20 エンジョイ エアロ 村田 (45)	10:30 ホットYOGA 45ek 高畠 (45)		10:30 アクア45 辻本 (45)	10:25 ベシク ステップ 村田 (40) <b>定員44</b>	10:30 ホットYOGA 45ek 齊藤 (45)		10:45 アクア45 杉浦 (45) <b>変更</b>	10:20 ベシク エアロ 山崎 (40) <b>変更</b>	10:30 ピラティス ベシク 細川 (45)		10:45 アクア45 山田 (45) <b>変更</b>	10:30 ボディバランス 45ST 山田 (60) <b>変更</b>	10:20 太極拳 高坂 (60) <b>変更</b>		10:30 アクア45 大久保 (45) <b>変更</b>	10:45 LesMills Tone45 山田 (45) <b>変更</b>	10:20 ヨーガ 石黒 (60) <b>変更</b>				10				
11	11:25 ZUMBA45 西田 (45)			11:30 BtoBスタイル コントロール 木下 (45) <b>変更</b>				11:20 バレトン 山崎 (50) <b>変更</b>				11:40 エンジョイ ステップ 魁本 (45) <b>変更</b>	11:35 ヨーガ45 中山 (45) <b>変更</b>		11:45 水泳スクール (初級) 有料 大久保 (60) <b>変更</b>		11:50 BtoBスタイル コントロール 高畠 (45) <b>変更</b>							11		
12	12:30 ボディコンパクト30 山田 (30)	12:30 フラダンス		12:35 ZUMBA45 高橋 (45) <b>変更</b>	12:10 エイムいきいき 筋カトレニング 藤田 (45) <b>変更</b>			12:00 スモール スクール (6)				12:50 オリジナル エアロ 福島 (50) <b>変更</b>	12:45 エイムいきいき 筋カトレニング 多賀 (45) <b>変更</b>		1:15 ラントレ (ジム) 山田 (3) <b>変更</b>		1:05 メガダンス 北市 (45) <b>変更</b>	1:15 ホットYOGA 45ek 高畠 (45) <b>変更</b>	1:00 スモール スクール (6)			12:00 週替わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。		12		
1	1:20 ボディバランス 齊藤 (60)	未定 (60)		1:45 ボディ パンプ45 藤田 (45) <b>変更</b>	1:15 ヨーガ 中山 (60) <b>変更</b>			1:45 ボディパンプ30 下浜 (30) <b>変更</b>	1:15 ホットYOGA 45do 辻本 (45) <b>変更</b>			2:00 KIMAX45 白松 (45) <b>変更</b>	1:50 フラダンス				2:10 ボディパンプ 下浜					1:30 週替わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。	1:15 ホットYOGA 45 高畠 (45) <b>変更</b>		1	
2	2:40 エアリアルヨガ45 齊藤 (45) <b>定員10</b>	3:00 ベシク エアロ 木本 (40)	2:00 スモール スクール (60)	2:50 ボディ コンパクト45 藤田 (45) <b>変更</b>	2:45 アイドル ダンス 二木 (50) <b>変更</b>			2:45 ラテン エアロ 竹内 (50) <b>変更</b>	2:50 ピラティス ベシク 本郷 (45) <b>変更</b>			3:05 ボディ コンパクト45 白松 (45) <b>変更</b>	3:15 ボディメイク ヨガ 辻本 (45) <b>変更</b>				3:15 週替わり レスミルズ 山田 <b>変更</b>					3:00 週替わり レッスン ※内容は掲示板にて ご確認ください。		2		
3	4:00 エンジョイ ステップ 魁本 (45) <b>定員44</b>	4:00 ピラティス ベシク 細川 (45)	3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45)				3:50 ベシク ステップ 本郷 (40) <b>変更</b>				4:10 エアリアルヨガ45 池上 (45) <b>変更</b>														3
4	5:15 エンジョイ エアロ 魁本 (45)							5:30 ジュニア ダンス 有料 白松 (60) <b>定員44</b>				5:30 ジュニア 空手 有料 池上 (60) <b>変更</b>														4
5	6:45 ボディパンプ45 下浜 (45) <b>変更</b>	6:45 ピラティス ベシク 高橋 (45) <b>変更</b>		7:00 ホットYOGA 45do 神谷 (45) <b>変更</b>				6:50 KIMAX30 白松 (30) <b>定員30</b>	6:45 ボディバランス 齊藤 (60) <b>定員44</b>	7:00 スモール スクール (60)			7:30 ボディ パンプ 清田 (60) <b>定員44</b>	7:30 ホットYOGA 45ek 山本 (45) <b>変更</b>				6:45 ラントレ (ジム) 山田 (3) <b>変更</b>								5
6	7:50 ZUMBA45 高橋 (45) <b>変更</b>	8:00 ボディバランス 45ST 山田 (45) <b>変更</b>	8:15 スモール スクール (60) <b>変更</b>	7:25 メガダンス 西田 (45) <b>変更</b>	7:00 ホットYOGA 45do 神谷 (45) <b>変更</b>			7:40 LesMills Tone30 白松 (30) <b>定員30</b>	8:05 BtoBスタイル コントロール 木下 (45) <b>定員30</b>			8:45 GRIT+tech. 有料 清田 (45) <b>定員20</b>	9:00 ヨーガ 堀澤 (60) <b>変更</b>													6
7				8:30 エアリアルヨガ45 笹木 (45) <b>変更</b>	8:30 ボディメイク ヨガ 神谷 (45) <b>定員10</b>			8:30 ボディ コンパクト 白松 (60) <b>定員10</b>																		7
8																										8
9																										9
10																										10

**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	初心者 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	暗黙 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ため、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**

- 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増える場合がございます。)
- Aスタジオ49名、Bスタジオ30名

※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ください。またお知らせは、ホームページや掲示板等でご確認ください。 ●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。