

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 ベーシック ステップ 村田 (40) | 10:30 ホットYOGA 45ek 齊藤 (45) | | 10:45 アクア45 杉浦 (45) | 10:20 ベーシック エアロ 山崎 (40) | 10:30 ピラティス ベーシック 細川 (45) | | 10:45 アクア45 山田 (45) | 10:30 ボディバランス 45ST 山田 (45) | 10:20 太極拳 高坂 (60) | | 10:30 アクア45 大久保 (45) | 10:45 LesMills Tone45 山田 (45) | 10:20 ヨガ 石黒 (60) | | ジュニア 水泳スクール 有料 | 10 | | | |
| 11 | 11:25 ZUMBA45 西田 (45) | | | 11:30 BtoBスタイル コントロール 木下 (45) | | | | 11:20 バレトン 山崎 (50) | | | 12:00 スモール スクール (60) | | 11:40 エンジョイ ステップ 魁本 (45) | 11:35 ヨガ45 中山 (45) | | 11:45 水泳スクール (初級) 有料 大久保 (60) | 11:50 BtoBスタイル コントロール 高畠 (45) | | | | 11 | | | |
| 12 | 12:30 ボディコンパット30 山田 (30) | 12:30 フラダンス | | 12:35 ZUMBA45 高橋 (45) | 12:10 エイムいきいき 筋力トレーニング 藤田 (45) | | | 12:35 エアリアルヨガ45 塚野 (45) | | | | | 12:50 オリジナル エアロ 福島 (50) | 12:45 エイムいきいき 筋力トレーニング 多賀 (45) | | 1:15 ラントレ (ジム) 山田 (30) | 1:05 メガダンス 北市 (45) | 1:15 ホットYOGA 45ek 高畠 (45) | 1:00 スモール スクール (60) | | 12:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて 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) | 1:15 ヨガ 中山 (60) | | | 1:45 ボディパンプ30 下浜 (30) | | | | | 2:00 KIMAX45 白松 (45) | 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 ※内容は掲示版にて ご確認ください。 | 1:15 ホットYOGA 45 ※内容は掲示版にて ご確認ください。 | 1 | |
| 2 | 2:40 エアリアルヨガ45 齊藤 (45) | 3:00 ベーシック エアロ 木本 (40) | | 2:50 ボディ コンパット45 藤田 (45) | 2:40 アイドル ダンス 二木 (50) | | | 2:45 ラテン エアロ 竹内 (50) | 2:50 ピラティス ベーシック 本郷 (45) | | | | 3:05 ボディ コンパット45 白松 (45) | 3:15 ボディメイク ヨガ 辻本 (45) | | | 3:15 週替わり レスミルズ 山田 | | | | 3:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。 | | 2 | |
| 3 | 4:00 エンジョイ ステップ 魁本 (45) | 4:00 ピラティス ベーシック 細川 (45) | | 4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45) | | | | 3:50 ベーシック ステップ 本郷 (40) | | | | | 4:10 エアリアルヨガ45 池上 (45) | | | | 4:20 エアリアルヨガ30 池上 (30) | | | | | 3:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。 | | 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 (60) | | | | | 5:30 ジュニア 空手 有料 (60) | | | | | | | | | ★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ください。 | | 4 |
| 5 | 6:45 ボディパンプ45 下浜 (45) | 6:45 ピラティス ベーシック 高橋 (45) | 7:00 ラントレ (ジム) 山田 (30) | 7:25 メガダンス 西田 (45) | 7:00 ホットYOGA 45do 神谷 (45) | | | 6:50 KIMAX30 白松 (30) | 6:45 ボディバランス 齊藤 (60) | | | | 7:30 ボディ パンプ 清田 (60) | 7:30 ホットYOGA 45ek 山本 (45) | | | | | | | | ★特別レッスン(有料) ●土曜 ●日曜・祝日 ※詳細は別途、告知いたします。 | | 5 |
| 6 | 7:50 ZUMBA45 高橋 (45) | 8:00 ボディバランス 45ST 山田 (45) | 8:15 スモール スクール (60) | 8:30 エアリアルヨガ45 笹木 (45) | 8:30 ボディメイク ヨガ 神谷 (45) | | | 7:40 LesMills Tone30 白松 (30) | 8:05 BtoBスタイル コントロール 木下 (45) | | | | 8:45 GRIT+tech. 有料 清田 (45) | 9:00 ヨガ 堀澤 (60) | | | | | | | | | | 6 |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●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版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。