

エიმフェイス プログラムタイムテーブル 2026年9月

※8月15日更新

	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		ジム	プール	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			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 アクア45 辻本 (45)	10:20 エアリアルヨガ 45 土田 (45)	10:20 ホットYOGA 45e k 上田 (45)		10:45 アクア45 杉浦 (45)	10:30 ベーシック エアロ 山崎 (40)	10:30 ピラティス ベーシック 杉原 (45)		10:30 アクア45 山田 (45)	10:20 太極拳 高坂 (60)	10:30 ホットYOGA 45e k 中山 (45)		10:30 アクア45 大久保 (45)	10:30 レスミルズ ピラティス45 川口 (45)	10:20 ヨーガ 石黒 (60)				10	
11	11:25 ZUMBA45 西田 (45)				11:25 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)				11:30 バレトン 山崎 (50)			11:30 ベビー 水泳スクール 有料	11:45 ボディバランス 45ST 山田 (45)			11:30 水泳スクール (初級・中級) 有料 大久保 (60)	11:35 ボディ コンバット45 白松 (45)	11:40 BtoBスタイル コントロール 高畠 (45)		ジュニア 水泳スクール 有料		11	
12	12:30 ボディパンプ 岡山 (30)	12:30 フラダンス 高畠 (45)				12:15 エイムいきいき 筋力トレーニング 藤田 (45)			12:45 エアリアルヨガ 30 塚野 (30)				12:50 エンジョイ ステップ 福島 (45)	100 ボディメイク ヨガ 大久保 (45)	1:15 ラントレ (ジム) 山田 (30)		12:45 ボディバランス 45FX 宮川 (45)				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)				1:15 ヨーガ 中山 (60)		※12:45か1:30のどちらかの参加となります	1:30 エアリアルヨガ 45 塚野 (45)	1:20 ホットYOGA 45do 辻本 (45)			200 ボディ コンバット 白松 (60)	200 フラダンス 未定 (60)			2:00 ボディ パンプ 稲富 (60)				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 高畠 (45)	1
2	2:35 レスミルズ ピラティス45 齊藤 (45)	2:50 ベーシック エアロ 北市 (40)		300	2:50 ボディ コンバット45 藤田 (45)	2:40 アイドル ダンス 二木 (50)		300	2:35 ラテン エアロ 竹内 (50)	2:45 エイムいきいき 筋力トレーニング 多賀 (45)		300	3:30 エアリアルヨガ 土田 (30)	3:15 ピラティス ベーシック 山田 (45)			3:30 エアリアルヨガ 45 上田 (45)				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	3:40 エアリアルヨガ 齊藤 (30)			ジュニア 水泳スクール 有料				ジュニア 水泳スクール 有料				ジュニア 水泳スクール 有料				ジュニア 水泳スクール 有料							3
4					4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45)			ジュニア 水泳スクール 有料				ジュニア 水泳スクール 有料				ジュニア 水泳スクール 有料							4
5								ジュニア 水泳スクール 有料				ジュニア 水泳スクール 有料				ジュニア 水泳スクール 有料							5
6	※6:25か7:20のどちらかの参加となります	6:25 エアリアルヨガ 45 笹木 (45)		6:45 ラントレ (ジム) 山田 (30)	7:00 はじめて ピラティス 稲富 (30)	7:00 ホットYOGA 45e k 神谷 (45)		ジュニア ダンス 60	6:25 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)			ジュニア ダンス 60				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。 ★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。	6
7	7:20 エアリアルヨガ 45 笹木 (45)	7:20 ピラティス ベーシック 高橋 (45)		7:20 ラントレ (ジム) 山田 (30)					7:25 レスミルズ ピラティス45 齊藤 (45)	7:45 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)			7:15 ZUMBA45 寺本 (45)	7:15 ホットYOGA 45do 窪田 (45)							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。 初心者 おすすめ 初級者 向け 中級者 向け 有料 プログラム コラーゲンライフト スタジオ	7	
8	8:25 ZUMBA45 高橋 (45)	8:20 ボディ バランス45ST 山田 (45)			8:00 ボディ パンプ45 稲富 (45)	8:15 ヨーガ 神谷 (60)							8:20 ボディ パンプ 宮川 (60)			8:30 アクア45 中川 (45)					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	8	
9																						エアリアルヨガ参加について ・フェイス店会員様は無料でご参加いただけます。 ・多店舗会員様、法人会員様、体験者様は有料(500円)でご参加いただけます。	9
10																						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変更となる場合がございます。)	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下さい。またお知らせは、ホームページや掲示版等でご確認下さい。 ●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。