

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2026年 10月

※9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	1020 エンジョイ エアロ 村田 (45)	1030 変車 ホットYOGA 45ek 高島 (45)		1030 アクア45 辻本 (45)	1030 変車 ベーシック ステップ 船橋 (40)	1030 ホットYOGA 45ek 上田 (45)		1045 アクア45 杉浦 (45)	1030 ベーシック エアロ 山崎 (40)	1030 ピラティス ベーシック 杉崎 (45)		1030 アクア45 山田 (45)	1020 太極拳 高坂 (60)	1030 ホットYOGA 45ek 中山 (45)		1030 アクア45 大久保 (45)	1030 レスミルズ ピラティス45 川口 (45)	1020 ヨガ 石黒 (60)											10		
11	1125 ZUMBA45 西田 (45)				1125 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)				1130 バレトン 山崎 (50)			1130 変車 ハッピー 水泳スクール 有料 館山 (45)	1145 ボディ パンパ45 館山 (45)			1130 水泳スクール (初級・中級) 有料 大久保 (60)	1135 ボディ コンバット45 白松 (45)	1140 変車 BtoBスタイル コントロール 高島 (45)		ジュニア 水泳スクール 有料									11		
12	1225 変車 ベーシック エアロ 北市 (40)	1230 フラダンス 未定 (60)			1235 ZUMBA45 船橋 (45)	1230 変車 エイムいさい 筋力トレーニング 上Aスタッフ (20)			1245 エアリアルヨガ 30 宮野 (30)			1250 エンジョイ ステップ 船橋 (45)	100 ボディメイク ヨガ 大久保 (45)			1245 ラントレ (ジム) 山田 (30)	1245 ボディバランス 45FX 松川 (45)												12		
1	120 ボディバランス 西條 (60)				145 ボディ パンパ45 船橋 (45)	130 変車 ヨガ 中山 (60)			130 エアリアルヨガ 45 宮野 (45)	120 ホットYOGA 45do 辻本 (45)			200 エンジョイ ステップ 船橋 (45)	200 変車 フラダンス 未定 (60)			200 ボディ パンパ 船橋 (60)	200 ホットYOGA 45ek 高島 (45)								1200 週替わり レッスン ※内容は随時変わって ご確認下さい。	115 変車 ホットYOGA 45 高島 (45)			1	
2	235 レスミルズ ピラティス45 西條 (45)	235 変車 レスミルズ ピラティス45 上Aスタッフ (30)		300	250 ボディ コンバット45 船橋 (45)	245 変車 姿勢改善 ストレッチ 上Aスタッフ (20)		300	235 ラテン エアロ 竹内 (50)	245 エイムいさい 筋力トレーニング 多賀 (45)			315 ピラティス ベーシック 山田 (45)			300	320 変車 LES Mills シェイプス 松村 (30)													2	
3	340 エアリアルヨガ 西條 (30)				400 エンジョイ エアロ 舟木 (45)	330 変車 アイドル ダンス 二木 (50)			340 ベーシック ステップ 村田 (40)	345 変車 LES Mills シェイプス 津田 (45)			415 エアリアルヨガ 45 土田 (45)			300	315 変車 エアリアルヨガ 45 上田 (45)													3	
4				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														530 ジュニア 空手 有料 船橋 (60)																5	
6	625 エアリアルヨガ 45 船橋 (45)	625 変車 エアリアルヨガ 45 船橋 (45)		645 ラントレ (ジム) 山田 (30)	700 変車 ボディ コンバット45 船橋 (45)	700 変車 ホットYOGA 45ek 土田 (45)			625 変車 レスミルズ ピラティス45 船橋 (45)	600 ジュニア ダンス 船橋 (60)			715 ZUMBA45 寺本 (45)	715 変車 ホットYOGA 45do 窪田 (45)																6	
7	720 エアリアルヨガ 45 船橋 (45)	720 変車 ピラティス ベーシック 高島 (45)		730 ラントレ (ジム) 山田 (30)	815 変車 ボディ パンパ45 船橋 (45)	815 変車 ヨガ45 土田 (45)			725 変車 ボディ バランス45FX 西條 (45)	745 変車 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)			820 ボディ パンパ 松川 (60)	900 ヨガ 船橋 (60)			830 アクア45 中川 (45)													7	
8	825 ZUMBA45 船橋 (45)	820 変車 レスミルズ シェイプス 松村 (45)			815 変車 ボディ パンパ45 船橋 (45)	815 変車 ヨガ45 土田 (45)			840 ボディ コンバット 白松 (60)																						8
9																															9
10																															10

プログラムタイムテーブル見方

初級者
のみ

初級者
のみ

中級者
のみ

有料
プログラム

コア・グループ
のみ

初級者
のみ

初級者
のみ

中級者
のみ

有料
プログラム

コア・グループ
のみ

ホットプログラム

・ネ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。

・ネ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。

・安全確保のため、下記に該当する方のネ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。
※エムにおいて運動制限ありとみなされたり、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

エアリアルに参加について

・フェリ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。

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。)

●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下さい。 ●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。

プログラムタイムテーブル

・レッスンのレベルは色分けされており、ご希望の上でご参加ください。

・初級者 初級者 中級者 中級者 有料 プログラム コーラー・タリス タリス

ホットプログラム

・ネ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読み下さい。

・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。

・ネットプログラムの継続での参加は体力的にも負担が大きいため、ご遠慮下さい。

・安全確保のため、下記に該当する方のネットプログラムへの参加をご遠慮致します。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

エアリアルヨガについて

・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。

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減となる場合がございます。)