

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2026年 10月
 ※赤文字のレッスンに変更があります。

	月 曜 日					火 曜 日					水 曜 日					金 曜 日					土 曜 日				日 曜 日・祝 日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	ウォーキング		
9																														
10	9:55 ベーシック ステップ 竹内 (40)	9:55 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)				10:00 ヨーガ 池上 (60)	9:45 姿勢改善 ストレッチ 30			10:00 アクア45 猪田 (45)	10:00 ヨーガ 野小 (60)	10:00 ベーシック エアロ 村田 (40)			10:00 アクア45 杉浦 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 長山 (45)	9:50 太極拳 高坂 (60)			10:00 アクア ZUMBA 直江(美) (45)	9:50 エンジョイ エアロ 週替わり (45)	10:00 ホット YOGA45ek 太田 (45)	8:30 ~ 11:45 Jr.水泳 スクール 有	10:00 アクア45 小出 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 小出 (45)					
11	11:00 エンジョイ エアロ 木下 (45)	11:00 ヨーガ45 神谷 (45)			11:00 アクア45 竹内 (45)	11:15 ボディ パンプ45 中野 (45)	11:25 ベーシック エアロ 山崎 (40)				11:15 レスミルズ ピラティス 齊藤 (45)	11:15 ホット YOGA45ek 太田 (45)				11:00 ZUMBA45 保坂 (45)	11:00 LES MILLS SHAPES 岡本 (35)		11:00 水泳スクール (初級) 有 直江(美) (60)	10:50 ヨーガ 藤田(尚) (60)	11:15 LES MILLS DANCE 塩谷 (45)			11:15 週替わり レッスン 小出 (45)						
12	12:00 ボディメイク ヨガ 野澤 (45)	12:00 LES MILLS CORE 米澤 (30)				12:15 ボディ コンバット45 米澤 (45)	12:20 ボディ バランス45FX 太田 (45)		12:00 水泳スクール (中級) 有 小出 (60)		12:15 エンジョイ エアロ 温井 (45)	12:30 エイム いきいき筋力 多賀 (45)				12:10 バレトン50 山崎 (50)	11:50 ベーシック エアロ 福島 (40)			12:05 ボディ ステップ45 厚見 (45)	12:15 はじめて ビップホップ 藤田(尚) (45)		12:00 ~ 13:00 アーティスティッ クスイミング 有 笹木 (31日)	12:30 オリジナル エアロ50 村田 (60)	12:30 ホット YOGA45 小出 (45)	コ		週によって内容と 時間が異なります。 別紙またはPOPを ご確認ください。		
1	1:10 レスミルズ ピラティス 野澤 (30)	1:00 ベリー シェイプ 東 (45)				1:15 ZUMBA45 石井 (45)	1:45 LES MILLS SHAPES 岡本 (45)		1:30 水泳スクール (上級) 有 小出 (60)		1:15 ヨーガ 山岸 (60)	1:35 LES MILLS 太田CORE 30				1:30 ボディ パンプ45 田澤 (45)	1:30 BtoB スタイル コントロール 高田 (45)			1:30 アクア スティック 小出 (30)	1:05 ボディ バランス 60 齊藤 (60)	1:20 LES MILLS CORE +tech 小出 (45)			2:00 週替わり レッスン 小出 (60)			30~45		
2	2:10 ボディ パンプ45 番匠 (45)	2:15 フラダンス 竹澤 (60)			2:00 アクア45 保坂 (45)	2:15 エンジョイ エアロ 福島 (45)			2:00 アクア45 小出 (60)		2:30 ラテン エアロ 長山 (50)	2:30 はじめて ピラティス 石井 (60)				2:30 ヨーガ 津飯 (60)	2:30 アイドル ダンス 二木 (50)			2:15 アクア45 小出 (45)	2:20 レスミルズ ピラティス 番匠 (45)	2:20 姿勢改善 ストレッチ 30		2:30 アクア45 小出 (45)						
3	3:15 ボディ コンバット45 黒田 (45)					3:20 ボディ コンバット30 厚見 (30)	3:10 メガダンス 福島 (45)		3:15 ~ 6:45			3:35 ボディ パンプ45 宮川 (45)	3:25 ヒップホップ 石井 (60)				4:00 ホット YOGA60 岡本 (60)			3:15 ~ 6:45	3:20 ボディ パンプ60 中野 (60)	3:10 フラダンス 竹澤(佐) (60)	3:15 ~ 5:45 Jr.水泳 スクール 有		3:30 特別 レッスン 60~90					
4		4:00 ホット YOGA45ek 木下 (45)			Jr.水泳 スクール 有				Jr.水泳 スクール 有			4:40 ボディ バランス 45ST 太田 (45)																		
5																														
6							6:30 LES MILLS CORE 太田 (30)				6:30 ボディ パンプ60 野澤 (45)	6:30 ホット YOGA ek 45				6:30 エンジョイ ステップ 魁本 (45)	6:15 姿勢改善 ストレッチ 30						コ	コラーゲンライト点灯レッスンについて				コ		
7	7:00 ボディ バランス45ST 齊藤 (45)	7:05 ホット YOGA45do 和田森 (45)				7:40 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)	7:30 7:00 レスミルズ ピラティス 野澤 (30)			7:45 パワー サーキット 小出 (45)	7:40 レスミルズ ピラティス 30					7:30 オリジナル エアロ60 魁本 (60)	7:45 アイドル ダンス 二木 (50)													【美肌・髪つや効果】……………肌や髪にハリ・ツヤ・潤いを与えます 【ストレス軽減】……………光を浴びることでリラックス効果が得られ、ストレスを軽減 【血流促進】……………コラーゲンマシンは血流を促進し、冷性体の改善 【コラーゲン生成の促進】……………真皮層の繊維細胞に作用し、コラーゲンの生成を促進 ※点灯予定のレッスンの場合によっては、変更になる場合もございます。
8	8:05 ボディ パンプ45 田澤 (45)	8:15 LES MILLS SHAPES 番匠 (45)				8:45 ZUMBA45 寺本 (45)	8:45 ホット YOGA45ek 木下 (45)				8:00 LES MILLS DANCE 塩谷 (45)	8:30 LES MILLS CORE 小出 (30)		8:30 水泳スクール (初級) 有 直江(美) (60)			9:00 ボディ コンバット60 白松 (60)	9:00 ホット YOGA45ek 野澤 (45)		8:00 アクア45 小出 (45)										プログラムタイムテーブルの見方
9	9:20 ボディ コンバット45 田澤 (45)	9:15 姿勢改善 ストレッチ 30																												【ホットプログラムの注意】 持ち物 ①バスタオル ②汗拭きタオル ③水分500ml以上 ホットプログラムを2本続けてのご参加、サウナスーツの着用はできません。 ホットプログラムご参加前に、スタジオ前の「参加条件」をご確認の上、必ずお守り下さい。 【プールご利用の皆様】 プールはアクセサリーをはずし、メイクを落としてからご利用下さい。 プールは明記されているレッスン時間以外は全コースご利用頂けます。 【レッスン定員】 Aスタジオ ボディコンバット 80名 エアロ系・ダンス系 70名 ツールを使用するレッスン(ボディパンプ、ステップ、ヨガ系) 60名 Bスタジオ 30名 Hip Bomber 20名 【その他】 スタジオレッスンは完全予約制です。プールレッスンは予約なしでご参加いただけます。 プログラムの途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
10																														