エイム21　プログラムスケジュール　2025.11月

月曜日

スタジオ スーパー
- 10:00 ラテンエアロ 50 長山
- 11:10 ピラティスベーシック 45 細川
- 12:10 フラダンス 60
- 1:30 ボディパンプ45 45 山本(和)
- 2:35 ZUMBA 45 西田
- 8:00 ボディパンプ45 45 宮川
- 9:05 ボディコンバット45 45 手取屋

スタジオ クリスタル
- 10:00 ホットYOGA45ek 45 細川 NEW
- 11:00 ホットリゾート 90
- 1:00 ホットYOGA45ek 45 杉浦
- 2:00 ホットリゾート 180
- NEW 6:00 ホットリゾート 90
- 8:05 ホットYOGAリンパリラックス 45 神谷
- 9:20 ホットYOGA45ek 45 和田森

ジム
- 10:30 すっと健康ストレッチ 30
- 2:30 ボールストレッチ 30
- 7:15 ボールストレッチ 30

プール ミディ
- 11:15 アクア45 45 長山
- 2:00 かんたんアクア 40 大久保
- 3:00 Jr水泳スクール 有料

火曜日

スタジオ スーパー
- 10:10 レズミルズピラティス45 45 藤田(未)
- 11:10 ベーシックエアロ 40 北市
- 12:05 太極拳 60 片岡
- 1:20 バレトン 50 山崎
- 2:30 ボディコンバット45 45 高瀬
- 7:00 ボディバランス45FX 45 齊藤
- 変更 8:05 ボディジャム60 60 高瀬
- 変更 9:25 ボディコンバット45 45 高瀬

スタジオ クリスタル
- 10:00 ホットYOGA45ek 45 長山 NEW
- 11:00 ホットリゾート 165
- 2:20 ホットYOGA45ek 45 神谷
- 3:45 ホットYOGA45do 45 土田
- NEW 6:00 ホットリゾート 45
- 7:15 ホットYOGA45ek 45 長山
- 8:15 ホットYOGAパワーシェイプ 45 齊藤

ジム
- 11:15 ボールストレッチ 30
- 1:45 すっと健康ストレッチ 30
- 8:45 ボールストレッチ 30

プール ミディ
- 10:00 アクア45 45 小出
- 11:00 ベビースイミング 有料
- 1:45 腰痛膝痛予防ウォーキング 30 野小
- 3:00 Jr水泳スクール 有料
- 7:00 Jr水泳スクール 有料

木曜日

スタジオ スーパー
- 10:00 ベーシックエアロ 40 松永
- 11:15 レズミルズダンス45 45 白松
- 12:30 ボディパンプ45 45 中野(文)
- 1:45 BtoBスタイルコントロール 45 木下
- 3:00 エンジョイエアロ 45 福島
- 4:00 アイドルダンス 50 二木
- 7:00 ボディジャム45 45 塩谷
- 8:05 ボディコンバット45 45 東
- 9:10 レズミルズピラティス45 45 野崎

スタジオ クリスタル
- NEW 9:45 ホットリゾート 45
- 11:00 ホットYOGA45ek 45 土田
- NEW 12:00 ホットリゾート 60
- 1:30 ホットYOGAリンパリラックス 45 神谷
- 3:00 ホットYOGA45do 45 細川
- NEW 4:00 ホットリゾート 60
- 6:45 ホットYOGA30 30 神谷
- 変更 8:30 ホットYOGA45do 45 津田

ジム
- 11:00 すっと健康ストレッチ 30
- 2:30 ボールストレッチ 30
- 8:00 ボールストレッチ 30

プール ミディ
- 10:00 アクア45 45 白松
- 11:00 ベビースイミング 有料
- 3:00 Jr水泳スクール 有料
- 7:00 アクア45 45 中川
- 8:00 Jr水泳スクール 有料

金曜日

スタジオ スーパー
- 10:00 エンジョイエアロ 45 山崎
- 11:05 ヨーガ 60 石黒
- 12:20 メガダンス 45 西田
- 1:25 ボディバランス60 60 齊藤
- 2:40 ベーシックエアロ 40 米原
- 7:00 レズミルズダンス45 45 白松
- 8:00 レズミルズピラティス45 45 齊藤
- 9:00 ボディバランス60 60 齊藤

スタジオ クリスタル
- NEW 9:45 ホットリゾート 45
- 11:00 ホットYOGAリンパリラックス 45 神谷
- NEW 12:00 ホットリゾート 135
- 2:45 ホットYOGA45ek 45 土田
- NEW 3:45 ホットリゾート 75
- NEW 6:00 ホットリゾート 135
- 8:50 ホットYOGA45ek 45 津田

ジム
- 10:30 ボールストレッチ 30
- 2:00 すっと健康ストレッチ 30

プール ミディ
- 10:00 水中ウォーキング 30 スタッフ
- 11:00 ベビースイミング 有料
- 1:45 アクア45 45 保坂
- 3:00 Jr水泳スクール 有料

土曜日

スタジオ スーパー
- 10:30 エンジョイエアロ 45 村田
- 11:45 ボディパンプ60 60 中野(文)
- 1:05 ボディコンバット45 45 中野(文)
- 2:10 ボディジャム60 60 筆谷
- 3:30 レズミルズピラティス45 45 山田(由)OR上田
- 4:30 Jr空手 有料

スタジオ クリスタル
- 10:00 ホットYOGA45ek 45 週替わり
- NEW 11:00 ホットリゾート 90
- 1:00 ホットYOGA45美尻 45 和田森
- NEW 2:00 ホットリゾート 300
- 7:30 ホットYOGA45do 45 和田森

ジム
- 11:30 すっと健康ストレッチ 30
- 2:30 すっと健康ストレッチ 30

プール ミディ
- 8:20 Jr水泳スクール 有料
- 4:35 アクア30 30 竹内

日曜日

スタジオ スーパー
- 週替わりレッスン
- 週替わりレッスン

スタジオ クリスタル
- ホットYOGA45 細川

プール ミディ

日曜日・祝日は週替わりレッスン2本、ホットヨガ1本となります。
ホットヨガの担当は祝日は週替わりとなります。
各レッスン内容・時間・担当者は別途館内掲示POP、ホームページ週替わりレッスンをご確認下さい。

代行情報は、館内掲示POP、ペガサスアプリにてご確認ください。
その他、各種情報も配信中しております。
下のQRコードから要チェック！！

公式 ホームページ　公式 LINE　公式 Instagram

～プログラムタイムテーブルの見方～

初心者おすすめ / 初級者向け / 中級者以上 / ホットプログラム / ホットリゾート / 有料スクール

※レッスンのレベルは上記のように色分けされております。ご確認の上ご参加ください。
スタジオ定員　スーパー50名　クリスタル25名
※赤枠で囲んであるレッスンは、レッスンデビューにオススメのレッスンです。
※赤文字レッスンは、時間の変更、担当者の変更のあったレッスンです。
※プログラムの途中入退場は安全上ご遠慮下さい。（スタジオ５分、プール１０分）
※祝日のレッスンにつきましては館内掲示板、またはホームページにてご確認下さい。

～ホットプログラムに関してのご案内～

- ご参加の際、下記参加条件をご確認の上、必ずお守り下さい。
- ご参加の際は**バスタオル程度の大きさのタオル１枚、500ml以上の水分**をご用意下さい。
- 安全上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。ご了承ください。
  ※エイムにおいて運動制限有とみなされた方
  ※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
  ※ホットプログラムへの連続参加をされる方

～ショートプログラム～

ジム内フリースペースで行う30分間のプログラムです。
※途中参加、途中退出OKとなっております。
お気軽にご参加ください。

～ホットリゾート～

ホットプログラムの空き時間に**「ぬるめのホット環境」**で、**「コラーゲンライトを浴びながら」**ストレッチやリラックスタイムをお楽しみいただけます。室内での会話はお控えくださいませ。
バスタオル程度の大きさのタオルと500ml以上の水分をご用意の上ご利用ください。無理はされませんようにお願いいたします。

～プールプログラムに関して～

- 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。
- プールのご利用可能時間は、毎月館内掲示板、もしくはHPにて案内しております。
  ご確認の上ご利用くださいませ。