

エイム21 プログラムスケジュール 2026.1月

	月 曜 日				火 曜 日				木 曜 日				金 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		ジム	プール				
	スーパー	クリスタル			スーパー	クリスタル			スーパー	クリスタル			スーパー	クリスタル			スーパー	クリスタル			スーパー	クリスタル				スーパー	クリスタル	スーパー
9																									9			
10	10:00 ラテン エアロ 長山 (50)	10:00 ホット YOGA45ek 細川 (45)	10:30 ずっと健康 ストレッチ (30)		10:10 レスミルス ピラティス45 藤田(未) (45)	10:00 ホット YOGA45ek 長山 (45)		10:00 アクア45 小出 (45)	10:00 ベーシック エアロ (40)	9:45 ホット リゾート (45)		10:00 アクア45 白松 (45)	10:00 エンジョイ エアロ (45)	9:45 ホット リゾート (45)	10:30 水中ウォーキング スタッフ (30)		10:30 エンジョイ エアロ (45)	10:00 ホット YOGA45ek 週替わり (45)		8:20 Jr水泳 スクール 有料				10				
11	11:10 ピラティス ベーシック 細川 (45)	11:00 ホット リゾート		11:15 アクア45 長山 (45)	11:10 ベーシック エアロ (40)	11:00 ホット リゾート	11:15 ボール ストレッチ (30)	11:00 ベビー スイミング 有料	11:15 レスミルス ダンス45 白松 (45)	11:00 ホット YOGA45do (45)	11:00 ベビー スイミング 有料	11:05 ヨーガ 石黒 (60)	11:00 ホットYOGA リンパリラクセス 神谷 (45)	11:00 ベビー スイミング 有料		11:45 ボディ パンプ60 中野(文) (60)	11:00 ホット リゾート	11:30 ずっと健康 ストレッチ (30)	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ください。					11				
12	12:10 フラダンス (60)				12:05 太極拳 片岡 (60)				12:30 ボディ パンプ45 中野(文) (45)	12:00 ホット リゾート (60)		12:20 メガダンス 西田 (45)	12:00 ホット リゾート									Jr水泳 スクール 有料				12		
1	1:30 ボディ パンプ45 山本(和) (45)	1:00 ホット YOGA45ek 杉浦 (45)		2:00 かんたんアクア ボール ストレッチ (30)	1:20 パレトン 山崎 (50)		1:45 ずっと健康 ストレッチ (30)	1:45 腰痛膝痛予防 ウォーキング 野小 (30)	1:45 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)	1:30 ホットYOGA リンパリラクセス 神谷 (45)	2:30 ボール ストレッチ (30)		1:25 ボディ バランス60 齊藤 (60)	2:00 ずっと健康 ストレッチ (30)	1:45 アクア45 保坂 (45)	1:05 ボディ コンパット45 中野(文) (45)	1:00 ホット YOGA45美奈 和田森 (45)						日曜日・祝日 ホットリゾート実施時間 10時～17時 ※ホットヨガレッスン30分前から、 終了15分までは利用が出来ません ので、週替わりプログラムにて 時間のご確認をお願いいたします。				1	
2	2:35 ZUMBA 西田 (45)	2:00 ホット リゾート	2:30 かんたんアクア ボール ストレッチ (30)	3:00 Jr水泳 スクール 有料	2:30 ボディ コンパット45 高瀬 (45)	2:20 ホット YOGA45ek 神谷 (45)		3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:00 エンジョイ エアロ (45)	3:00 ホット YOGA45do (45)	3:00 Jr水泳 スクール 有料	2:45 ベーシック エアロ (40)	2:45 ホット YOGA45ek 土田 (45)	3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:00 Jr水泳 スクール 有料	2:10 ボディ ジャム60 筆谷 (60)	2:00 ホット リゾート	2:30 ずっと健康 ストレッチ (30)						Jr水泳 スクール 有料				2
3																	3:30 ボディ バランス45FX 宮川 (45)	2:00 ホット リゾート							Jr水泳 スクール 有料			
4																	4:30 Jr空手 有料		4:35 アクア30 竹内 (30)									4
5																											5	
6		6:00 ホット リゾート				6:00 ホット リゾート (45)				6:45 ホット YOGA30 神谷 (30)			6:00 ホット リゾート													6		
7	7:00 エンジョイ エアロ (45)	7:15 ボール ストレッチ (30)		7:00 レスミルス ピラティス45 齊藤 (45)	7:15 ホット YOGA45ek 長山 (45)		7:00 Jr水泳 スクール 有料	7:00 ボディ ジャム45 塩谷 (45)	8:00 ボール ストレッチ (30)	7:00 アクア45 中川 (45)	7:00 レスミルス ダンス45 白松 (45)	7:00 ホット リゾート (300)					7:30 ホット YOGA45do 和田森 (45)	7:00 Jr水泳 スクール 有料					7					
8	8:00 ボディ パンプ45 宮川 (45)	8:05 ホットYOGA リンパリラクセス 神谷 (45)		8:05 ボディ ジャム60 高瀬 (60)	8:15 ホットYOGA パワーシェイプ 齊藤 (45)	8:45 ボール ストレッチ (30)		8:05 ボディ コンパット45 東 (45)	8:30 ホット YOGA45do (45)	8:00 Jr水泳 スクール 有料	8:00 ボディ バランス60 齊藤 (60)	8:50 ホット YOGA45ek 津田 (45)												8				
9	9:05 ボディ バランス45FX 宮川 (45)	9:20 ホット YOGA45ek 和田森 (45)		9:25 ボディ コンパット45 高瀬 (45)				9:10 レスミルス ピラティス45 野崎 (45)			9:15 ボディ コンパット45 手取屋 (45)													9				
10																								10				
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												

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
 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ください。

日曜日・祝日
 ホットリゾート実施時間
 10時～17時
 ※ホットヨガレッスン30分前から、
 終了15分までは利用が出来ません
 ので、週替わりプログラムにて
 時間のご確認をお願いいたします。

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!!

～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。(開始スタジオ5分、プール10分まで)
 ※日祝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ください。

～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、汗拭きタオル**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」ストレッチやリラクゼーション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。

公式 ホームページ
 

公式 LINE
 

公式 Instagram
 

～プールプログラムに関して～

・アクセサリをはすし、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。