

エイム21 プログラムスケジュール 2026.2月

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール ミディ	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール ミディ	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール ミディ	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール ミディ	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール ミディ	スタジオ スーパー	ジム クリスタル	プール ミディ	
9																			9
10	10:00 ラテンエアロ 長山(50) 細川(45)	10:00 ホットYOGA45ek ずっと健康ストレッチ 10:30		10:10 レズミルズピラティス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 松永(40)	9:45 ホットリゾート アクア45 リゾート(45)	10:00 アクア45 白松(45)	9:45 ホットリゾート エンジョイエアロ リゾート(45)	10:00 水中ウォーキング 山崎(45)	10:00 ホットYOGA45ek ずっと健康ストレッチ スタッフ(30)		10:00 ホットYOGA45ek 週替わり(45)	8:20			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 ずっと健康ストレッチ 30		11:10 アクア45 長山(45)	11:00 ホットリゾート 北市(45)	11:15 ホットストレッチ 有料	11:00 ベビースイミング 土田(45)	11:15 ホットレズミルズダンス45 白松(45)	11:00 ベビースイミング 石黒(60)	11:05 ヨガ 神谷(45)	11:00 ホットリゾート 西田(45)	11:00 ベビースイミング ホットリゾート 有料	11:00 ホットリゾート 村田(45)	11:45 ボディハンプ60 中野(文)(60)	11:00 ホットリゾート ずっと健康ストレッチ 30	11:30 ホットリゾート ずっと健康ストレッチ 30	11		
12	12:10 フラダンス 60			12:05 太極拳 片岡(60)	12:00 パレトン 山崎(50)	ホットリゾート	12:30 ボディハンプ45 中野(文)(45)	1:30 ホットYOGA BtoBスタイル コントローラー 神谷(45)	1:30 ホットリゾート 西田(45)	1:25 ボディバランス60 齊藤(60)	1:20 メガダンス 西田(45)	1:45 アクア45 2:00	1:45 アクア45 2:45 ベーシックエアロ リゾート(45)	1:05 ボディコンパット45 中野(文)(45)	1:00 ホットYOGA45美尻 和田森(45)	Jr水泳スクール 有料	12	1	
1	1:30 ボディハンプ45 杉浦(45)	1:00 ホットYOGA45ek 山本(45)		2:00 かんたんアクア 大久保(40)	2:00 ホットYOGA45ek コンパット45 高瀬(45)	2:30 ホットYOGA45ek 3:00	2:20 ホットYOGA45ek 野小(45)	3:00 エンジョイエアロ 福島(45)	3:00 ホットYOGA45dn 細川(45)	3:00 アイドルダンス 二木(50)	3:00 ホットリゾート 土田(60)	3:00 ジュニア水泳スクール 有料	2:00 ホットリゾート 2:45 ベーシックエアロ リゾート(45)	2:10 ボディジャム60 筆谷(60)	2:00 ホットリゾート 2:30 ホットリゾート ずっと健康ストレッチ 30	2	2		
2	2:35 ZUMBA 西田(45)	2:00 ホットリゾート 180		3:00 Jr水泳スクール 有料			3:00 Jr水泳スクール 有料	4:00 アイドルダンス 二木(50)	4:00 ホットリゾート 福島(45)	4:00 ホットリゾート 齊藤(60)	3:45 ホットリゾート 福島(40)	3:45 ホットリゾート 土田(45)	3:45 ホットリゾート 宮川(45)	3:30 ボディバランス45FX 4:30 Jr空手 有料	4:35 アクア30 竹内(30)	3	3		
3																		5	
4																		4	
5																		5	
6		6:00 ホットリゾート 7:00			6:00 ホットリゾート 7:00			6:45 ホットYOGA30 7:00	7:00 ボディジャム45 神谷(45)	7:00 アクア45 8:00	7:00 レズミルズダンス45 白松(45)	6:00 ホットリゾート 8:00 Jr水泳スクール 有料	7:00 ホットリゾート 8:00 ボディバランス60 齊藤(60)	6:00 ホットリゾート 8:30 ホットYOGA45do 9:10 レズミルスピラティス45 津田(45)	7:00 ホットYOGA45do 和田森(45)	7:00 Jr水泳スクール 有料		6	
7	7:00 エンジョイエアロ 村田(45)	7:15 ボールストレッチ 90		7:00 レズミルスピラティス45 齊藤(45)	7:15 ホットYOGA45ek 45		7:00 Jr水泳スクール 有料	8:05 ボディコンパット45 高瀬(60)	8:15 ホットYOGA ハーフシェイプ 齊藤(45)	8:30 ホットYOGA45do 東(45)	9:10 レズミルスピラティス45 津田(45)	9:15 ボディコンパット45 津田(45)	9:15 ホットYOGA45ek 津田(45)	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 ボディハンプ45 宮川(45)	8:05 ホットYOGA リンパリラックス 45		8:05 ボディジャム60 高瀬(60)	8:15 ボディジャム60 高瀬(60)	8:45	8:00 Jr水泳スクール 有料	8:05 ボディコンパット45 齊藤(45)	8:30 ホットYOGA45do 東(45)	8:30 ホットYOGA45do 齊藤(45)	8:30 ホットYOGA45do 齊藤(45)	8:30 ホットYOGA45do 齊藤(45)	8:30 ホットYOGA45do 齊藤(45)	8:30 ホットYOGA45do 齊藤(45)	8:30 ホットYOGA45do 齊藤(45)	8:30 ホットYOGA45do 齊藤(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 レズミルスピラティス45 津田(45)	9:15 ボディコンパット45 津田(45)								9		
10																		10	

～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、レッスンディビューオン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、下記参考条件をご確認の上、必ずお守り下さい。
- ご参加の際は**バスタブ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りみなされた方
- ※睡眠不足や二日酔い等の体調不良の方
- ※サウナスイ游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、「**コラゲナートを浴びながら**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。**バスタブ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お願ひいたします。

～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。

公式ホームページ



公式LINE



公式Instagram



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！