エイム21　プログラムスケジュール　2026.3月

月曜日

時	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール ミディ
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	
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 90		11:15 アクア45 長山 45
12	12:10 フラダンス 60			
1	1:30 ボディバンプ45 山本(和) 45	1:00 ホットYOGA45ek 杉浦 45		
2	2:35 ZUMBA 西田 45	2:00 ホットリゾート 180	2:30 ボールストレッチ 30	2:00 かんたんアクア 大久保 40
3				3:00 Jr水泳スクール 有料
4				
5				
6		6:00 ホットリゾート 90		
7	7:00 エンジョイエアロ 村田 45		7:15 ボールストレッチ 30	
8	8:00 ボディバンプ45 宮川 45	8:05 ホットYOGAリンバリラックス 神谷 45		
9	9:05 ボディバランス45FX 宮川 45	9:20 ホットYOGA45ek 和田森 45		
10				

火曜日

時	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール ミディ
9				
10	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
11	11:10 ベーシックエアロ 北市 40	11:00 ホットリゾート 165	11:15 ボールストレッチ 30	11:00 ベビースイミング 有料
12	12:05 太極拳 片岡 60			
1	1:20 バレトン 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
2	2:30 ボディコンバット45 高瀬 45	2:20 ホットYOGA45ek 神谷 45		
3		3:45 ホットYOGA45do 土田 45		3:00 Jr水泳スクール 有料
4				
5				
6		6:00 ホットリゾート 45		
7	7:00 レズミルズピラティス45 齊藤 45	7:15 ホットYOGA45ek 長山 45		7:00 Jr水泳スクール 有料
8	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	
9	9:25 ボディコンバット45 高瀬 45			
10				

木曜日

時	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール ミディ
9		9:45 ホットリゾート 45		
10	10:00 ベーシックエアロ 松永 40		11:00 ずっと健康ストレッチ 30	10:00 アクア45 白松 45
11	11:15 レズミルズダンス45 白松 45	11:00 ホットYOGA45do 土田 45		11:00 ベビースイミング 有料
12	12:30 ボディバンプ45 中野(文) 45	12:00 ホットリゾート 60		
1	1:45 BtoBスタイルコントロール 木下 45	1:30 ホットYOGAリンバリラックス 神谷 45		
2			2:30 ボールストレッチ 30	
3	3:00 エンジョイエアロ 福島 45	3:00 ホットYOGA45do 細川 45		3:00 Jr水泳スクール 有料
4	4:00 アイドルダンス 二木 50	4:00 ホットリゾート 60		
5				
6		6:45 ホットYOGA30 神谷 30		
7	7:00 ボディジャム45 塩谷 45			7:00 アクア45 中川 45
8	8:05 ボディコンバット45 東 45	8:30 ホットYOGA45do 津田 45	8:00 ボールストレッチ 30	8:00 Jr水泳スクール 有料
9				
10				

金曜日

時	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール ミディ
9		9:45 ホットリゾート 45		
10	10:00 エンジョイエアロ 山崎 45		10:30 ボールストレッチ 30	10:00 水中ウォーキング スタッフ 30
11	11:05 ヨーガ 石黒 60	11:00 ホットYOGAリンバリラックス 神谷 45		11:00 ベビースイミング 有料
12	12:20 メガダンス 西田 45	12:00 ホットリゾート 135		
1	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
2	2:45 ベーシックエアロ 福島 40	2:45 ホットYOGA45ek 土田 45		
3		3:45 ホットリゾート 75		3:00 Jr水泳スクール 有料
4				
5				
6		6:00 ホットリゾート 135		
7	7:00 レズミルズダンス45 白松 45			
8	8:00 ボディバランス60 齊藤 60	8:50 ホットYOGA45ek 津田 45		
9	9:15 ボディコンバット45 手取屋 45			
10				

土曜日

時	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	ジム	プール ミディ
9				8:20 Jr水泳スクール 有料
10	10:30 エンジョイエアロ 村田 45	10:00 ホットYOGA45ek 週替わり 45		
11	11:45 ボディバンプ60 中野(文) 60	11:00 ホットリゾート 90	11:30 ずっと健康ストレッチ 30	
12				
1	1:05 ボディコンバット45 中野(文) 45	1:00 ホットYOGA45美尻 和田森 45		
2	2:10 ボディジャム60 筆谷 60	2:00 ホットリゾート 300	2:30 ずっと健康ストレッチ 30	
3	3:30 ボディバランス45FX 宮川 45			
4	4:30 Jr空手 有料			4:35 アクア30 竹内 30
5				
6				
7		7:30 ホットYOGA45do 和田森 45		7:00 Jr水泳スクール 有料
8				
9				
10				

日曜日

時	スタジオ スーパー	スタジオ クリスタル	プール ミディ
9			
10			
11			
12			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

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。

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！！

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。（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～

すべてコラーゲンライトでの実施となります

- 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

～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。