エイム21　プログラムスケジュール　2026.8月～

月曜日

スタジオ スーパー
- 10:00 エンジョイエアロ 温井 50
- 11:05 ラテンエアロ 長山 50
- 12:10 フラダンス 60
- 1:30 ボディパンプ45 山本(和) 45
- 2:35 ZUMBA 西田 45
- 7:00 ボディコンバット45 東 45
- 8:00 ボディパンプ45 宮川 45
- 9:05 レスミルスコアテック15+30 宮川 45

スタジオ クリスタル
- 10:05 ヨーガ45 玉屋 45
- 12:00 ホットリゾート 120
- 2:30 ホットYOGA45美尻 和田森 45
- 3:30 ホットリゾート 90
- 6:00 ゴールデンキッズ 有料（7月～9月）
- 8:05 ホットYOGAリンパリラックス 神谷 45

ジム
- 11:15 はつらつ有酸素 20
- 1:00 すっと健康ストレッチ 20
- 8:30 はつらつ有酸素 20

プール ミディ
- 10:00 アクア45 長山 45
- 2:00 かんたんアクア 大久保 40
- 3:00 Jr水泳スクール 有料

火曜日

スタジオ スーパー
- 10:10 レスミルスピラティス45 藤田(未) 45
- 11:10 ベーシックエアロ 北市 40
- 12:05 太極拳 片岡 60
- 1:20 ボディメイクヨガ 神谷 45
- 2:30 ボディコンバット45 高瀬 45
- 4:00 ゴールデンキッズ 有料（7月～9月）
- 7:00 レスミルスピラティス45 齊藤 45
- 8:05 ボディジャム60 高瀬 60
- 9:25 ボディコンバット45 高瀬 45

スタジオ クリスタル
- 10:00 ホットYOGA45ek 長山 45 変更
- 11:00 ホットリゾート 150
- 2:20 ホットYOGA45ek 神谷 45
- 3:45 ホットYOGA45do 土田 45
- 6:00 ホットリゾート 45
- 7:15 ホットYOGA45ek 長山 45
- 8:15 ホットYOGAパワーシェイプ 齊藤 45

ジム
- 10:15 はつらつ有酸素 20
- 1:00 エナジーサーキット 20
- 8:00 ボディコンバットテック15+30 東 45

プール ミディ
- 10:00 アクア45 小出 45
- 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 松永 40
- 11:15 レスミルスダンス45 白松 45
- 12:30 ボディパンプ45 中野(文) 45
- 1:45 BtoBスタイルコントロール 木下 45
- 3:00 エンジョイエアロ 福島 45
- 4:00 アイドルダンス 二木 50
- 7:00 ボディジャム45 塩谷 45
- 8:10 ボディコンバット60 東 60

スタジオ クリスタル
- 9:45 ホットリゾート 55
- 11:10 ホットYOGA45do 土田 45
- 12:15 ホットリゾート 45
- 1:30 ホットYOGAリンパリラックス 神谷 45
- 2:45 ホットYOGA45ek 杉浦 45
- 3:50 ホットリゾート 70
- 6:45 ホットYOGA30 神谷 30
- 8:30 ホットYOGA45do 津田 45

ジム
- 11:00 はつらつ有酸素 20 変更
- 2:30 ボールストレッチ 20
- 7:15 エナジーサーキット 20

プール ミディ
- 10:00 アクア45 白松 45
- 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 中川 45
- 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 山﨑 45 変更
- 11:05 ヨーガ 石黒 60
- 12:20 メガダンス 西田 45
- 1:25 ボディバランス60 齋藤 60
- 2:45 ベーシックエアロ 福島 40
- 7:00 レスミルスダンス45 白松 45
- 8:00 ボディバランス60 齋藤 60
- 9:15 ボディコンバット45 高瀬 45

スタジオ クリスタル
- 9:45 ホットリゾート 45
- 11:00 ホットYOGAリンパリラックス 神谷 45
- 12:00 ホットリゾート 135
- 2:45 ホットYOGA45ek 土田 45
- 5:00 ゴールデンキッズ 有料（7月～9月）
- 9:05 ホットYOGAボール 津田 45

ジム
- 1:00 はつらつ有酸素 20
- 8:00 ボディジャムテック15+30 高瀬 45

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 保坂 45
- 3:00 Jr水泳スクール 有料

土曜日

スタジオ スーパー
- 10:00 エンジョイエアロ 村田 45
- 11:00 週替わり 週替わり 40OR45
- 12:00 ボディパンプ45 中野(文) 45
- 1:05 ボディコンバット45 中野(文) 45
- 2:10 ボディジャム60 筆谷 60
- 3:30 ボディバランス45FX 宮川 45
- 4:30 Jr空手 有料

スタジオ クリスタル
- 9:00 ゴールデンキッズ 有料（7月～9月）
- 1:00 ホットYOGA45美尻 和田森 45
- 2:00 ホットリゾート 300
- 7:30 ホットYOGA45do 和田森 45

ジム
- 1:00 はつらつ有酸素 20
- 2:30 ボールストレッチ 20

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
- 7:00 Jr水泳スクール 有料

日曜日

日曜日・祝日は
ホットヨガ1本
週替わりレッスン(ホットヨガ含む)
3本となります。

ホットヨガの担当は日曜2本目、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
※クリスタルスタジオでのレッスンはすべてコラーゲンライトでの実施となります。
※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、レッスン内容、時間、担当者の変更のあったレッスンです。
※レッスン開始時間までの入場となります。途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
※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プログラムです。
※予約不要。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。