

エიმフェイス プログラムタイムテーブル 2025年 12月

※12月20日更新

	月 曜 日				火 曜 日				水 曜 日				木 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	
	Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ
10																						
	10:20 エンジョイ エアロ 村田 (45)	10:20 ホットYOGA 45e k 高畠 (45)		10:30 アクア45 辻本 (45)	10:20 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)	10:30 ホットYOGA 45e k 齊藤 (45)		10:45 アクア45 杉浦 (45)	10:30 ベーシック エアロ 山崎 (40)	10:30 ピラティス ベーシック 細川 (45)		10:30 アクア45 山田 (45)	10:20 太極拳 高坂 (60)	10:30 ホットYOGA 45e k 中山 (45)		10:30 アクア45 大久保 (45)	10:30 レズミルズ ピラティス45 上田/山田 (45)	10:20 ヨーガ 石黒 (60)				
11	11:25 ZUMBA45 西田 (45)				11:30 エアリアルヨガ 45 上田 (45)				11:30 パレトン 山崎 (50)			11:30 ベビー 水泳スクール 有料 大久保 (60)	11:45 レズミルズ ピラティス45 山田 (45)			11:30 水泳スクール (初級・中級) 有料 大久保 (60)	11:35 ボディ コンパクト45 白松 (45)	11:40 BtoBスタイル コントロール 高畠 (45)		ジュニア 水泳スクール 有料		
12	12:30 ボディバンプ 稲富 (30)	12:30 フラダンス			12:10 エイムいきいき 筋力トレーニング 藤田 (45)				12:45 エアリアルヨガ 塚野 (30)				12:50 エンジョイ ステップ 福島 (45)	12:45 エイムいきいき 筋力トレーニング 多賀 (45)	1:15 ラントレ (ジム) 山田 (30)		12:45 ボディバランス 45ST 山田 (45)				12:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	
1	1:20 ボディバランス 齊藤 (60)	未定 (60)			1:15 ヨーガ 中山 (60)			※12:45か1:30のどちらかの参加となります	1:30 エアリアルヨガ 45 塚野 (45)	1:20 ホットYOGA 45do 辻本 (45)			2:00 ボディ コンパクト 白松 (60)	1:50 フラダンス 未定 (60)			2:00 ボディ バンプ 下浜 (60)	2:00 ホットYOGA 45e k 高畠 (45)			1:30 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	1:15 ホットYOGA 45 ※内容は掲示版にて ご確認ください。
2	2:35 レズミルズ ピラティス45 齊藤 (45)	2:00 姿勢改善 ストレッチ 酒井 (20)			2:50 ボディ コンパクト45 藤田 (45)	2:40 アイドル ダンス 二木 (50)			2:35 ラテン エアロ 竹内 (50)	2:30 ホットYOGA 【筋膜ローラー】 上田/山田 (45)			3:45 エアリアルヨガ 45 未定 (45)	3:15 ピラティス ベーシック 山田 (45)			3:30 エアリアルヨガ 45 池上 (45)	3:20 姿勢改善 ストレッチ 岡山 (20)			3:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	
3	3:40 エアリアルヨガ 齊藤 (30)	2:50 ベーシック エアロ 北市 (40)		3:00				3:00		3:50 姿勢改善 ストレッチ 山田 (20)			5:30 ジュニア 空手 有料 山田 (60)									
4				ジュニア 水泳スクール 有料					4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45)													
5								ジュニア 水泳スクール 有料		4:45 ジュニア ダンス 有料 山田 (60)												
6	※6:40か7:20のどちらかの参加となります									6:00 ジュニア ダンス 有料 山田 (60)												
	6:40 エアリアルヨガ 笹木 (30)			6:45 ラントレ (ジム) 山田 (30)	7:15 ボディ バンプ45 稲富 (45)	7:00 ホットYOGA 45e k 神谷 (45)			7:25 レズミルズ ピラティス45 齊藤 (45)	7:45 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)			7:30 ボディ バンプ 清田 (60)	7:15 ホットYOGA 45do 窪田 (45)								
7	7:20 エアリアルヨガ 笹木 (45)	7:15 ピラティス ベーシック 高橋 (45)		7:20 ラントレ (ジム) 山田 (30)																		
8	8:25 ZUMBA45 高橋 (45)	8:20 ボディ バランス45ST 山田 (45)			8:30 レズミルズ ピラティス45 川口 (45)	8:15 ヨーガ 神谷 (60)			8:40 ボディ コンパクト 白松 (60)				8:45 テック ボディバンプ30 清田 (45)	9:00 ヨーガ 堀澤 (60)			8:30 アクア45 中川 (45)					
9																						
10																						

★日曜・祝日週替わりレッスンの
ご案内は館内掲示版、または
ホームページにてご確認ください。

★特別レッスン(有料)
●土曜
●日曜・祝日
※詳細は別途、告知いたします。

プログラムタイムテーブル見方

- レッスンのレベルは色分けされておりますので、ご確認の上ご参加ください。

初心者
おすすめ

初級者
向け

中級者
向け

有料
プログラム

コラーゲンライト
スタジオ

ホットプログラム

- ホットプログラムにご参加頂く場合は、スタジオB前の参加条件をご確認の上 必ずお守り下さい。
- ご参加頂く場合はバスタオル程度の大きさのタオル1枚と、500ml以上の水分をご用意下さい。
- ホットプログラムの連続での参加は体力的にも身体的にも負担が大きいため、ご遠慮下さい。
- 安全確保の為、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。ご了承下さい。
※エイムにおいて運動制限ありとみなされた方、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

エアリアルヨガ参加について

- フェイス店会員様は無料でご参加いただけます。
- 多店舗会員様、法人会員様、体験者様は有料(500円)でご参加いただけます。

スタジオレッスン参加について

- 全てのレッスンは定員制となっております。
- (※但し、レッスンによって定員数が増減となる場合がございます。)

●スケジュールは変更・代行になることがありますのでご了承ください。またお知らせは、ホームページや掲示版等でご確認下さい。 ●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。