

# エイムフェイス 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	
	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
11																		11
12																		12
1																		1
2																		2
3																		3
4																		4
5																		5
6																		6
7																		7
8																		8
9																		9
10																		10

●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下さい。またお知らせは、ホームページや掲示板等でご確認下さい。

●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。

## 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  
■ 初級者  
■ 中級者  
■ 有料  
■ 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為、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
  - ※サウナースーツを着用されてご利用される方
- エアリアルヨガについて
  - ・エアリアルヨガ参加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変更となる場合がございます。)