

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2026年 2月～3月

※1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			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 エアリアルヨガ 45 土田 (45)	10:30 ホットYOGA 45e k 上田 (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 山田 (45)	10:20 ヨーガ 石黒 (60)		10		
11					11:25 ZUMBA45 西田 (45)				11:30 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)				11:30 パレトン 山崎 (50)		11:30 ベビー 水泳スクール 有料 山田 (45)	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	11		
12	12:30 ボディパンプ 稲富 (30)	12:30 フラダンス			12:30 ボディパンプ 稲富 (30)				12:35 ZUMBA45 高橋 (45)	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。	12		
1	1:20 ボディバランス 齊藤 (60)	未定 (60)			1:20 ボディバランス 齊藤 (60)	2:00 姿勢改善 ストレッチ 酒井 (20)			1:45 ボディ パンプ45 藤田 (45)	1:15 ヨーガ 中山 (60)			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		2:00 ボディ パンプ 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。	1
2	2:35 レズミルズ ピラティス45 齊藤 (45)	2:50 ベーシック エアロ 北市 (40)		3:00	2:35 レズミルズ ピラティス45 齊藤 (45)	2:50 ベーシック エアロ 北市 (40)		3:00	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)		3:00	2:35 ラテン エアロ 竹内 (50)	3:40 姿勢改善 ストレッチ 山田 (20)		3:30 エアリアルヨガ 45 土田 (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 上田 (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。	2	
3	3:40 エアリアルヨガ 齊藤 (30)			ジュニア 水泳スクール 有料	3:40 エアリアルヨガ 齊藤 (30)			3:00	4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45)			3:00	3:40 ベーシック ステップ 村田 (40)										3	
4				ジュニア 水泳スクール 有料				3:00				3:00	4:45 ジュニア ダンス 有料 山田 (60)										4	
5				ジュニア 水泳スクール 有料				3:00				3:00	6:00 ジュニア ダンス 有料 山田 (60)			5:30 ジュニア 空手 有料 山田 (60)						★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。	5	
6	※6:40か7:20のどちらかの参加となります			ジュニア 水泳スクール 有料	6:40 エアリアルヨガ 笹木 (30)	6:45 ラントレ (ジム) 山田 (30)		ジュニア 水泳スクール 有料	7:15 ボディ パンプ45 稲富 (45)	7:00 ホットYOGA 45e k 神谷 (45)		ジュニア 水泳スクール 有料	6:25 ボディ バランス45FX 齊藤 (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 パンプ 宮川 (60)	7:15 ホットYOGA 45do 窪田 (45)					★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。	6	
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 エアリアルヨガ 笹木 (45)	7:20 ラントレ (ジム) 山田 (30)			7:15 ボディ パンプ45 稲富 (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 パンプ 宮川 (60)	7:15 ホットYOGA 45do 窪田 (45)					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。 初級者 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	7		
8	8:25 ZUMBA45 高橋 (45)	8:20 ボディ バランス45ST 山田 (45)			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 ボディパンプ30 宮川 (45)	9:00 ヨーガ 堀澤 (60)	8:30 アクア45 中川 (45)			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、スタジオ前日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。	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。