

# エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2026年 3月

※2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 45ek 高島 (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 45ek 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 45ek 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)				11:25 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)				11:30 バレトン 山崎 (50)		11:30 ベビー 水泳スクール 有料		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 高島 (45)							11
12	12:30 ボディパンク 稲富 (30)	12:30 フラダンス			12:35 ZUMBA45 高橋 (45)	12:15 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
1	1:20 ボディバランス 齊藤 (60)	未定 (60)			1:45 ボディ パンク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 未定 (60)		2:00 ボディ パンク 下浜 (60)	2:00 ホットYOGA 45ek 高島 (45)							1
2		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)	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)							2
3	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)			4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45)				4:45 ジュニア ダンス 有料 60				5:30 ジュニア 空手 有料 60											3
4	3:40 エアリアルヨガ 30 齊藤 (30)																							4
5																								5
6																								6
7	6:40 エアリアルヨガ 30 笹木 (30)		6:45 ラントレ (ジム) 山田 (30)		7:15 ボディ パンク45 稲富 (45)	7:00 ホットYOGA 45ek 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 パンク 宮川 (60)	7:15 ホットYOGA 45do 窪田 (45)										7
8	7:20 エアリアルヨガ 45 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)		8:30 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 ボディパンク30 宮川 (45)	9:00 ヨーガ 堀澤 (60)		8:30 アクア45 中川 (45)								8
9	8:25 ZUMBA45 高橋 (45)	8:20 ボディ バランス45ST 山田 (45)																						9
10																								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。

**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す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ください。 ●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。