

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2026年 4月~6月

	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		スタジオ	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)	10:20 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 川口 (45)	10:20 ヨーガ 石黒 (60)					
11	11:25 ZUMBA45 西田 (45)	11:40 はじめてピラティス 岡山 (30)			11:25 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 ボディコンバット45 白松 (45)	11:40 BtoBスタイルコントロール 高島 (45)		ジュニア水泳スクール 有料			
12	12:30 ボディパンパ 岡山 (30)	12:30 フラダンス 未定 (60)			12:15 エイムいきいき筋カトレーニング 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)	1:00 ボディメイクヨガ 大久保 (45)	1:15 ラントレ(ジム) 山田 (30)				12:00 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認ください。			
1	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 ボディパンパ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 ボディコンバット 白松 (60)	2:00 フラダンス 未定 (60)		2:00 ボディパンパ 稲富 (60)	2:00 ホットYOGA 45e k 高島 (45)		1:30 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認ください。	1:15 ホットYOGA 45 ※内容は掲示板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)	2:50 ベーシックエアロ 北市 (40)			2:50 ボディコンバット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)	3:00 はじめてピラティス 山田 (30)			3:30 エアリアルヨガ 土田 (30)	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 腰痛改善ストレッチ 岡山 (20)		3:00 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認ください。			
3	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)	3:50 腰痛改善ストレッチ 酒井 (20)			3:40 ベーシックステップ 村田 (40)	3:50 姿勢改善ストレッチ 山田 (20)			4:15 エアリアルヨガ 45 土田 (45)		3:00							
4			ジュニア水泳スクール 有料				ジュニア水泳スクール 有料					ジュニア水泳スクール 有料										
5																						
6	6:25 エアリアルヨガ 笹木 (45)	6:45 ラントレ(ジム) 山田 (30)			7:15 はじめてピラティス 稲富 (30)	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)			7:15 ZUMBA45 寺本 (45)	7:15 ホットYOGA 45do 窪田 (45)								
7	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)			8:15 ボディパンパ45 稲富 (45)	8:15 ヨーガ 神谷 (60)			8:40 ボディコンバット 白松 (60)				8:30 ボディパンパ 宮川 (60)	9:00 ヨーガ 堀澤 (60)		8:30 アクア45 中川 (45)						
8	8:25 ZUMBA45 高橋 (45)	8:20 ボディバランス45ST 山田 (45)																				
9																						
10																						

★日曜・祝日週替わりレッスンのご案内は館内掲示板版、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、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板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。