エイムフェイス　プログラムタイムテーブル　2026年 5・6月

月曜日

Aスタジオ

- 10:20 エンジョイエアロ 村田 45
- 11:25 ZUMBA45 西田 45
- 12:30 ボディパンプ 岡山 30
- 1:20 ボディバランス 齊藤 60
- 2:35 レズミルズピラティス45 齊藤 45
- 3:40 エアリアルヨガ 齊藤 30
- 6:25 エアリアルヨガ 笹木 45
- 7:20 エアリアルヨガ45 笹木 45
- 8:25 ZUMBA45 高橋 45

Bスタジオ

- 10:20 ホットYOGA 45ｅｋ 高畠 45 ルーダンライト
- 11:40 はじめてピラティス 岡山 30 ルーダンライト
- 12:30 フラダンス 未定 60 ルーダンライト
- 2:00 姿勢改善ストレッチ 酒井 20 ルーダンライト
- 2:50 ベーシックエアロ 北市 40
- ※6:25か7:20のどちらかの参加となります
- 変更 7:20 ピラティスベーシック 高橋 45
- 8:20 ボディバランス45ST 山田 45 ルーダンライト

ジム

- 6:45 ラントレ（ジム） 山田 30
- 7:20 ラントレ（ジム） 山田 30

プール

- 10:30 アクア45 辻本 45
- 3:00 ジュニア水泳スクール 有料

火曜日

Aスタジオ

- 10:20 エアリアルヨガ45 土田 45
- 11:25 BtoBスタイルコントロール 木下 45
- 12:35 ZUMBA45 高橋 45
- 1:45 ボディパンプ45 藤田 45
- 2:50 ボディコンバット45 藤田 45
- 4:00 エンジョイエアロ 舟木 45
- 変更 7:00 はじめてピラティス 稲富 30
- 変更 8:00 ボディパンプ45 稲富 45

Bスタジオ

- 10:20 ホットYOGA 45ｅｋ 上田 45 ルーダンライト
- 12:15 エイムいきいき筋力トレーニング 藤田 45
- 1:15 ヨーガ 中山 60
- 2:40 アイドルダンス 二木 50
- 7:00 ホットYOGA 45ｅｋ 神谷 45 ルーダンライト
- 8:15 ヨーガ 神谷 60

プール

- 10:45 アクア45 杉浦 45
- ※12:45か1:30のどちらかの参加となります
- 3:00 ジュニア水泳スクール 有料

水曜日

Aスタジオ

- 10:30 ベーシックエアロ 山﨑 40
- 11:30 バレトン 山﨑 50
- 12:45 エアリアルヨガ 塚野 30
- 1:30 エアリアルヨガ45 塚野 45
- 2:35 ラテンエアロ 竹内 50
- 3:40 ベーシックステップ 村田 40
- 4:45 ジュニアダンス 有料 60
- 6:00 ジュニアダンス 有料 60
- 7:25 レズミルズピラティス45 齊藤 45
- 8:40 ボディコンバット 白松 60

Bスタジオ

- 10:30 ピラティスベーシック 細川 45 ルーダンライト
- 1:20 ホットYOGA 45ｄｏ 辻本 45 ルーダンライト
- 変更 3:00 腰痛改善ストレッチ FAスタッフ 20 ルーダンライト
- 6:25 ボディバランス45FX 齊藤 45 ルーダンライト
- 7:45 BtoBスタイルコントロール 木下 45 ルーダンライト

プール

- 10:30 アクア45 山田 45
- 11:30 ベビー水泳スクール 有料
- 3:00 ジュニア水泳スクール 有料
- ※3:30か4:15のどちらかの参加となります

木曜日

Aスタジオ

- 10:20 太極拳 高坂 60
- 11:45 レズミルズピラティス45 山田 45
- 12:50 エンジョイステップ 福島 45
- 2:00 ボディコンバット 白松 60
- 3:30 エアリアルヨガ 土田 30 45
- 4:15 エアリアルヨガ45 土田 45
- 5:30 ジュニア空手 有料 60
- 7:15 ZUMBA45 寺本 45
- 変更 8:20 ボディパンプ 宮川 60

Bスタジオ

- 10:30 ホットYOGA 45ｅｋ 中山 45 ルーダンライト
- 1:00 ボディメイクヨガ 大久保 45
- 2:00 フラダンス 未定 60 ルーダンライト
- 3:15 ピラティスベーシック 山田 45 ルーダンライト
- 7:15 ホットYOGA 45do 窪田 45 ルーダンライト
- 9:00 ヨーガ 堀澤 60

ジム

- 1:15 ランドレ（ジム） 山田 30

プール

- 10:30 アクア45 大久保 45
- 11:30 水泳スクール（初級・中級） 有料 大久保 60
- 3:00 ジュニア水泳スクール 有料
- 8:30 アクア45 中川 45

土曜日

Aスタジオ

- 10:30 レズミルズピラティス45 川口 45
- 11:35 ボディコンバット45 白松 45
- 12:45 ボディバランス45ST 宮川 45
- 2:00 ボディパンプ 稲富 60
- 3:30 エアリアルヨガ45 上田 45

Bスタジオ

- 10:20 ヨーガ 石黒 60
- 11:40 BtoBスタイルコントロール 高畠 45 ルーダンライト
- 2:00 ホットYOGA 45ｅｋ 高畠 45 ルーダンライト
- 変更 3:30 はじめてピラティス 山田 30 ルーダンライト

プール

- ジュニア水泳スクール 有料

日曜日

Aスタジオ

- 12:00 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。
- 1:30 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。
- 3:00 週替わりレッスン ※内容は掲示板にてご確認下さい。

Bスタジオ

- 1:15 ホットYOGA 45 ※内容は掲示板にてご確認下さい 45 ルーダンライト

★日曜・祝日週替わりレッスンのご案内は館内掲示板、またはホームページにてご確認下さい。

★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 ルーダンライト

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変更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。