

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2026年 6月

※5月15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		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 45	10:20 ホットYOGA 45e k 45		10:30 アクア45 45	10:20 エアリアルヨガ 45	10:20 ホットYOGA 45e k 45		10:45 アクア45 45	10:30 ベーシックエアロ 40	10:30 ピラティスベーシック 45		10:30 アクア45 45	10:20 太極拳 60	10:30 ホットYOGA 45e k 45	10:30 アクア45 45		10:30 レズミルスピラティス45 45	10:20 ヨーガ 60				
11					11:25 BtoBスタイルコントロール 45				11:30 ハレトン 60			11:30 ベビー水泳スクール 有料	11:45 レズミルスピラティス45 45		11:30 水泳スクール(初級・中級) 60	11:35 ボディコンバット45 45	11:40 BtoBスタイルコントロール 45		ジュニア水泳スクール 有料			
12	12:30 ボディパンプ 30	12:30 フラダンス 60			12:35 ZUMBA45 45				12:45 エアリアルヨガ 30				12:50 エンジョイステップ 45	1:00 ボディメイクヨガ 45	1:15 ラントレ(30分) 30	12:45 ボディバランス45ST 45			12:00 選替わりレッスン 後内容は掲示版にてご確認ください。			
1	1:20 ボディバランス 60	2:00 激腸改善 高井ストレッチ 20			1:45 ボディパンプ45 45	1:15 ヨーガ 60			1:30 エアリアルヨガ 45	120 ホットYOGA 45do 45			2:00 エンジョイステップ 45	2:00 フラダンス 60		2:00 ボディパンプ 60	2:00 ホットYOGA 45e k 45		1:30 選替わりレッスン 後内容は掲示版にてご確認ください。	1:15 ホットYOGA 45 45		
2	2:35 レズミルスピラティス45 45	2:50 ベーシックエアロ 40			2:50 ボディコンバット45 45	2:40 アイドルダンス 60			2:35 ラテンエアロ 60	2:45 エイムいきいき筋力トレーニング 45			3:30 エアリアルヨガ 30	3:15 ピラティスベーシック 45		3:00 ボディパンプ 60			3:00 選替わりレッスン 後内容は掲示版にてご確認ください。			
3	3:40 エアリアルヨガ 30				4:00 エンジョイエアロ 45				3:40 ベーシックステップ 40				4:15 エアリアルヨガ 45									
4									4:45 ジュニアダンス 60				5:30 ジュニア空手 60									
5									6:00 ジュニアダンス 60													
6	6:25 エアリアルヨガ 45	6:45 ラントレ 30			7:00 はじめてピラティス 30	7:00 ホットYOGA 45e k 45			6:25 ボディバランス45FX 45				7:15 ZUMBA45 45	7:15 ホットYOGA 45do 45								
7	7:20 エアリアルヨガ 45	7:20 ピラティスベーシック 45			8:00 ボディパンプ45 45	8:15 ヨーガ 60			7:25 レズミルスピラティス45 45	7:45 BtoBスタイルコントロール 45			8:20 ボディパンプ 60	9:00 ヨーガ 60								
8	8:25 ZUMBA45 45	8:45 バランス45ST 45							8:40 ボディコンバット 60													
9																						
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。

★日曜・祝日 選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・祝日
★詳細は別途、お知らせいたします

プログラムのタイムテーブルが、
・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 初心者おすすすめ
初級者 初級者向け
中級者 中級者向け
有料プログラム 有料プログラム
オプション オプション
の上必ずお守り下さい。
・ご参加頂く場合は**バスタオル**と**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(600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。)