

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2026年7~9月

※6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		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 (45) 村田	10:20 ホットYOGA 45ek (45) 高島	10:30 アクア45 辻本 (45)		10:20 エアリアルヨガ 土田 (45)	10:20 ホットYOGA 45ek (45) 上田	10:45 アクア45 杉浦 (45)		10:30 ベーシック エアロ (40) 石井	10:30 ピラティス ベーシック 杉原 (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 (45) 中山	10:30 アクア45 大久保 (45)	10:30 レスミルズ ピラティス45 川口 (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 ZUMBA45 石井 (45)			11:30 ベビー 水泳スクール 有料		11:45 ボディバランス 45ST 山田 (45)		11:30 水泳スクール (初級・中級) 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)							11
12	12:30 ボディパンプ 岡山 (30)	12:30 フラダンス 未定 (60)			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)	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)		12:45 ボディバランス 45FX 宮川 (45)							12
1	1:20 ボディバランス 齊藤 (60)	2:00 姿勢改善 酒採トレッチ (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 コンバット 白松 (60)	2:00 フラダンス 未定 (60)		2:00 ボディ パンプ 稲富 (60)								1
2	2:35 レスミルズ ピラティス45 齊藤 (45)	2:50 ベーシック エアロ (40) 北市	3:00		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)	2:45 エイムいきいき 筋力トレーニング 多賀 (45)			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 上田 (45)								2
3	3:40 エアリアルヨガ 齊藤 (30)				4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45)			3:40 ベーシック ステップ 村田 (40)					4:15 エアリアルヨガ 土田 (45)											3
4																								4
5																								5
6	6:25 エアリアルヨガ 笹木 (45)				7:00 はじめて ピラティス 稲富 (30)	7:00 ホットYOGA 45ek (45) 神谷			6:25 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)				7:15 ZUMBA45 寺本 (45)	7:15 ホットYOGA 45do (45) 窪田										6
7	7:20 エアリアルヨガ 笹木 (45)	7:20 ピラティス ベーシック 高橋 (45)			8:00 ボディ パンプ45 稲富 (45)	8:15 ヨーガ 神谷 (60)			7:25 レスミルズ 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)			8:20 ボディ パンプ 宮川 (60)	9:00 ヨーガ 堀澤 (60)										7
8	8:25 ZUMBA45 高橋 (45)	8:20 ボディ バランス45ST 山田 (45)																						8
9																								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
★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
●初級者
●中級者
●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。