

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2026年8~9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	1020 エンジョイ エアロ 村田 (45)	1020 ホットYOGA 45e k 高島 (45)		1030 アクア45 辻本 (45)	1020 エアリアルヨガ 45 土田 (45)	1020 ホットYOGA 45e k 上田 (45)		1045 アクア45 杉通 (45)	1030 ベーシック エアロ 山崎 (40)	1030 ピラティス ベーシック 杉原 (45)		1030 アクア45 山田 (45)	1020 太極拳 高坂 (60)	1030 ホットYOGA 45e k 中山 (45)	1030 アクア45 大久保 (45)	1030 レスミルズ ピラティス45 川口 (45)	1020 ヨーガ 石黒 (60)							10	
11	1125 ZUMBA45 西田 (45)				1125 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)				1130 バレット 山崎 (45)			1130 ハッピー 水泳スクール 有料 山田 (45)	1145 ボディ コンパット45 山田 (45)		1130 水泳スクール (初級・中級) 有料 大久保 (60)	1135 ボディ コンパット45 白松 (45)	1140 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			1200 週替わり レッスン ※欠席はキャンセルにて ご確認下さい。		11	
12	1230 ボディバンプ 中山 (30)	1230 フラダンス 高島 (45)			1235 ZUMBA45 高橋 (45)	1215 エイムいさい 筋力トレーニング 藤田 (45)			1245 エアリアルヨガ 高野 (30)			1250 エンジョイ ステップ 福島 (45)	100 ボディメイク ヨガ 大久保 (45)	1:15 ラントレ (ジム) 山田 (30)		1245 ボディ バランス 45FX 宮川 (45)							1200 週替わり レッスン ※欠席はキャンセルにて ご確認下さい。		12
1	120 ボディバランス 西藤 (60)	未定 (60)			145 ボディ バンプ45 藤田 (45)	115 ヨーガ 中山 (60)		X12:45から1:30のどちらか参加となります	130 エアリアルヨガ 45 高野 (45)	120 ホットYOGA 45do 辻本 (45)			200 ボディ コンパット 白松 (60)	200 フラダンス 未定 (60)		200 ボディ バンプ 高島 (60)	200 ホットYOGA 45e k 高島 (45)					130 週替わり レッスン ※欠席はキャンセルにて ご確認下さい。	1:15 ホットYOGA 45 高島 (45)		1
2	235 レスミルズ ピラティス45 西藤 (45)	250 ベーシック エアロ 北市 (40)		300	250 ボディ コンパット45 藤田 (45)	240 アイドル ダンス 二木 (50)		300	235 ラテン エアロ 竹内 (50)	245 エイムいさい 筋力トレーニング 多賀 (45)		300	315 ピラティス ベーシック 山田 (45)	300		300							300 週替わり レッスン ※欠席はキャンセルにて ご確認下さい。		2
3	340 エアリアルヨガ 西藤 (30)				400 エンジョイ エアロ 舟木 (45)				340 ベーシック ステップ 村田 (40)			415 エアリアルヨガ 土田 (45)				330 エアリアルヨガ 45 上田 (45)							300 週替わり レッスン ※欠席はキャンセルにて ご確認下さい。		3
4				ジュニア 水泳スクール 有料					445 ジュニア ダンス 有料 (60)				530 ジュニア 空手 有料 (60)												4
5																									5
6	625 エアリアルヨガ 舟木 (45)	645 ラントレ (ジム) 山田 (30)			700 はじめて ピラティス 高橋 (30)	700 ホットYOGA 45e k 神谷 (45)			725 レスミルズ ピラティス45 西藤 (45)	625 ボディ バランス45FX 西藤 (45)			715 ZUMBA45 寺本 (45)	715 ホットYOGA 45do 窪田 (45)											6
7	720 エアリアルヨガ 舟木 (45)	720 ピラティス ベーシック 高橋 (45)			800 ボディ バンプ45 高橋 (45)	815 ヨーガ 神谷 (60)			745 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)			820 ボディ バンプ 宮川 (60)	900 ヨーガ 高澤 (60)			830 アクア45 中川 (45)									7
8	825 ZUMBA45 高橋 (45)	820 ボディ バランス45ST 山田 (45)							840 ボディ コンパット 白松 (60)																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、ご確認の上ご参加ください。

初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初級者
初

●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。

プログラムタイムテーブル
・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。

ホッ 初心者
おすす
初級者
中級者
向上
有料
プログラム
ローグタイプ
スタジオ

※参加頂く場合はバスタオル程度大きさのタオル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致します。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となる場合がございます。)