

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2025年 12月 ※赤文字のレッスンに変更があります。

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日・祝日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	ウォーキング			
9																										
10	9:55 ベンチラックステップ 竹内 40	10:00 BtoBスタイル 木下 45				10:00 姿勢改善 ヨガ 30	10:00 ベンチラックステップ 竹内 45		10:00 アクア45 野瀬 60	10:00 ベンチラック ヨガ 40	10:00 アクア45 杉浦 45	9:50				9:50 エンジョイエアロ 吉川 45	10:00 ホットヨガ45ek 太田 45	8:30	11:45	10:00 エンジョイエアロ 小出 45						
11	11:05 エンジョイエアロ 木下 45	11:00 ボディマッピング 野瀬 45				11:00 アクア45 竹内 45	11:30 バンプ45 コンバット45 山崎 45	11:25 ベンチラックエアロ 齊藤 45	12:00 水泳スクール(中級) 有料	12:15 エンジョイエアロ 杉浦 45	11:05 ZUMBA45 奥坂 45	11:05 いきいき筋力トレーニング 西江(美) 60	11:00 水泳スクール 有料	10:50 ヨガ	11:15 透き通るレッスン 藤田(美) 60	11:15							透き通るレッスン			
12	12:20 ベリー・シェイプ 木下 45	12:00 ベリー・シェイプ ヨガ 45				12:20 バンプ45FX 太田 45	12:30 バンプ45 太田 45	12:30 ピラティスベーシック 鶴川 45	1:15 ヨガ 山岸 60	1:35 LESMILLS CORE 太田 CORE 30	12:20 ベンチラックステップ 多賀 40	12:10 バンプ45 山崎 60	1:15 ボディマッピング 太田 45	1:25 エンジョイエアロ 高畠 45	1:25 はじめてヒップラップ 藤田(美) 45	1:25 ボディマッピング 太田 45	1:25 LESMILLS CORE t+tech 小出 45	1:25 ボディマッピング 太田 45	1:25 LESMILLS CORE t+tech 山岸 60	1:25 ボディマッピング 太田 45	1:25 LESMILLS CORE t+tech 高畠 45	1:25 ボディマッピング 太田 45	1:25 LESMILLS CORE t+tech 山岸 60	1:25 ボディマッピング 太田 45	1:25 LESMILLS CORE t+tech 高畠 45	
1	1:00 レズミルズ 野瀬 45	1:00 レズミルズ 野瀬 45				1:30 アクア45 星谷 45	1:45 ホットYOGA45do 太田 45	2:00 水泳スクール(中級) 有料	2:00 アクア45 杉浦 45	2:30 シェイプ 多賀 20	2:30 ヨガ 二木 60	2:15 エンジョイエアロ 田代 45	2:30 アイドルダンス 二木 60	2:20	2:20	2:20	2:20	2:20	2:20	2:20	2:20	2:20	2:20	2:20	2:20	2:20
2	1:45 ボディバブ45 渡田 45	2:00 フラダンス 竹澤 60				3:20 ボディマッピング 北市 45	3:00 メガダンス 北市 45	3:15 ホットYOGA45do 太田 45	3:15 ～ 6:45 Jr.水泳スクール 有料	3:15 ボディマッピング 45ST 太田 45	3:25 ヒップホップ 多賀 60	3:15 ～ 6:45 Jr.水泳スクール 有料	3:55 ホットYOGA60 透き通る 60	3:15 ホットYOGA60 透き通る 60	3:20 フラダンス 竹澤(佐) 60	4:40 ボディコンバット60 中野 60	4:30 ホットYOGA45ek 透き通る 45	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料
3	3:00 ボディコンバット45 渡田 45					4:00 ホットYOGA45ek 木下 45	3:15 ～ 6:45 Jr.水泳スクール 有料																			
4																										
5																										
6																										
7	7:00 ボディ バランス45ST 野瀬 45	7:05 ホットYOGA45do 和田森 45				6:35 ボディコンバット60 野村 45	6:30 LESMILLS CORE 太田 30	6:30 ボディコンバット60 白松 60	6:30 ホットYOGA ek 白松 30	7:25 ヨガ 池上 45	7:30 リズミックス ピラティス 野瀬 35	6:20 ボディマッピング 野瀬 45	7:45 アイドルダンス 二木 60	7:30 オリジナルエアロ60 鮎本 60	7:45 アイドルダンス 二木 60	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
8	8:05 ボディ コンバット45 渡田 45	8:20 レズミルズ ピラティス 西田 45				7:40 BtoBスタイル メガダンス 西田 45	7:30 バンプ45 木下 45	7:45 サーキット 小出 45	8:00 LESMILLS DANCE 星谷 45	8:30 LESMILLS CORE 小出 30	8:30 水泳スクール(初級) 有料	8:30 水泳スクール(初級) 吉川(美) 60	9:00 ボディコンバット60 野瀬 60	9:00 ホットYOGA45ek 野瀬 45	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	
9	9:15 ボディ バランス45FX 渡田 45	9:20 ホットYOGA45ek 木下 45				8:45 ZUMBA45 ジノビッチ 45	8:45 ホットYOGA45ek 木下 45	9:00 水泳スクール(上級) 有料	9:00	9:05 ボディ バランス45FX 吉川(美) 60																
10																										

コラーゲンライト点灯レッスンについて

【美肌・髪つや効果】……肌や髪にハリ・ツヤ・潤いを与えます  
【ストレス軽減】……光を浴びることでリラックス効果が得られ、ストレスを軽減  
【血流促進】……コラーゲンマシンは血流を促進し、冷え性の改善  
【コラーゲン生成の促進】……真皮層の織維細胞に作用し、コラーゲンの生成を促進  
※点灯予定のレッスンも場合によっては、変更になる場合もございます。

プログラムタイムテーブルの見方

初心者 初級 中級～上級 ホットプログラム フィットネス フィットネス

【ホットプログラムの注意】  
①汗をかく汗を拭く ②汗を拭くケルル ③水分500ml以上  
ホットプログラムを本格的でご参加、サウナスの着用はできません。  
ホットプログラムに参加前に、スタジオ前の「参加条件」をご確認の上、必ずお守り下さい。  
【ブルーご利用の皆様】  
ブルーはアカセラ一色をぜひ、マイケルを着てからご利用下さい。  
ブルーは明記されているレッスン・時間以外は全コースご利用頂けます。  
【レンズ・定員】  
Aスタジオ ボディコンバット 80名 エアロ系・ダンス系 70名 ツールを使用するレッスン(ボディパンプ、ステップ、ヨガ系) 60名  
Bスタジオ 30名  
【その他】  
スタジオレッスンは完全予約制です。ブルーレッスンは予約なしでご参加いただけます。  
プログラムの途中入退場は安全上ご遠慮下さい。(スタジオ5分以降、ブルー10分以降)