

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	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 ベージュ ステップ 竹内 (40)	10:00 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)				10:00 ヨーガ 山崎 (60)	10:00 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (20)				10:00 アクア45 猪田 (45)	10:00 ヨーガ 村田 (46)				10:00 アクア45 杉浦 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 長山 (45)	9:50 太極拳 高坂 (60)				10:00 アクア ZUMABA 西江 (45)	10:00 ホット YOGA45ek 太田 (45)	8:30 ~ 11:45 Jr水泳 スクール (有料)	10:00 アクア45 小出 (45)	10:00 エンジョイ エアロ (45)		
11	11:05 エンジョイ エアロ 木下 (45)	11:00 ボディメイク ヨガ 野澤 (45)			11:00 アクア45 竹内 (45)	11:30 パンフ45 or コンバット45 山崎 (45)	11:25 ベージュ エアロ 山崎 (40)				11:15 レスミルズ ピラティス 齊藤 (45)	11:15 ホット YOGA45ek 太田 (45)				11:05 ZUMABA45 深坂 (45)	11:05 エイム いばいさ能力 多賀 (45)	11:00 水泳スクール (初級) 無料				10:50 ヨーガ 藤田 (45)	11:15 LES MILLS DANCE 堀谷 (45)			11:15 遊覧わり レッスン (45)		
12	12:20 ベリー シェイプ 堂 (45)	12:00 ヨーガ 神谷 (60)				12:45 ZUMABA45 石井 (45)	12:30 ボディ パラナス45FX 太田 (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)	12:30 ピラティス ベージュ 細川 (45)				12:20 ベージュ ステップ 多賀 (40)	12:10 バレトン50 山崎 (50)				12:05 ボディ ステップ45 厚見 (45)	12:15 はじめて ビップホップ 藤田 (45)			12:30 オリジナル エアロ50 村田 (60)	12:30 ホット YOGA45 (45)		
1	1:45 ボディ パンフ45 清田 (45)	1:00 レスミルズ ピラティス 野澤 (45)			1:30 アクア45 深坂 (45)	2:00 エンジョイ エアロ 福島 (45)	1:45 ホット YOGA45do 太田 (45)			1:30 水泳スクール (上級) 有料	1:15 ヨーガ 山崎 (60)	1:35 LES MILLS CORE 太田 (30)				1:25 エンジョイ エアロ 高坂 (45)	1:15 BtoB スタイル コントロール 高坂 (45)				1:30 アクア スティック 小出 (30)	1:20 LES MILLS CORE +tech 小出 (45)			2:00 遊覧わり レッスン (45)			
2	3:00 ボディ コンバット45 清田 (45)	2:00 フラダンス 竹澤 (60)				3:20 ボディ ステップ30 野見 (30)	3:00 メガダンス 北市 (45)			3:15 ~ 6:45	2:30 ラテン エアロ 長山 (60)	2:30 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (20)				2:15 シェイプ エアウォーキング 山崎 (30)	2:30 アイドル ダンス 二木 (50)				2:15 アクア45 小出 (45)	2:20 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (20)			2:30 アクア45 小出 (45)		30~45	
3																												
4		4:00 ホット YOGA45ek 木下 (45)																										
5																												
6																												
7	7:00 ボディ パラナス45ST 齊藤 (45)	7:05 ホット YOGA45do 和田 (45)				7:40 メガダンス 西田 (45)	7:30 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)				7:45 パワー サーキット 小出 (45)	8:00 LES MILLS DANCE 堀谷 (45)	8:30 LES MILLS CORE 小出 (30)				7:30 オリジナル エアロ60 観本 (60)	7:45 アイドル ダンス 二木 (60)				8:00 アクア45 小出 (45)						
8	8:05 ボディ コンバット45 清田 (45)	8:20 レスミルズ ピラティス 野澤 (45)																										
9	9:15 ボディ パンフ45 清田 (45)	9:20 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (20)																										
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】……………真皮層の繊維細胞に作用し、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	有料 プログラム	特別 レッスン
-----	----	-------	--------------	-------------	------------

【ホットプログラムの注意】
持ち物 ①バスタオル ②汗拭きタオル ③水分500ml以上
※ホットプログラムを本編後にご参加、サウナスーツの着用はできません。
※ホットプログラムご参加前に、スタジオ前の「参加条件」をご確認ください。
【プールご利用の資格】
プールはアクセサリをはずし、メイクを落としてからご利用下さい。
プール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。
【レッスン定員】
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(ボディラン、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。プール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にご遠慮下さい。(スタジオ5分以降、プール:10分以降)