

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2026年 1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 バーンアップ 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 ヨーガ 野小 (60)	10:00 バーシック エアロ 村田 (40)				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 ZUMBA 吉江 (45)	9:50 エンジョイ エアロ 遠藤 (45)	10:00 ホット YOGA45ek 太田 (45)	8:30 ~ 11:45 Jr.水泳 スクール 小出 (45)	10:00 アクア45 小出 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 山崎 (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 コンパクト45 中野 (45)	11:25 バーンアップ 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 ZUMBA45 保坂 (45)	11:05 エイム いさひ希 多賀 (45)				11:00 水泳スクール (初級) 吉江 (60)	10:50 ヨーガ 藤田 (60)	11:15 LES MILLS DANCE 塩谷 (45)						
12	12:20 ベリー シェイプ 堂 (45)	12:00 ハリー コンバット45 神谷 (60)								12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	12:30 ピラティス バーシック 細川 (45)	12:15 レスミルズ エアロ 山崎 (50)				12:20 バーシック エアロ 多賀 (40)	12:10 バレレノ 山崎 (60)					12:05 スタジオ ステップ45 厚見 (45)	12:15 はじめて ビップホップ 細田 (45)						
1		1:00 レスミルズ ピラティス 野澤 (45)				1:30 アクア45 保坂 (45)				1:30 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)	1:15 ヨーガ 山岸 (60)	1:35 LES MILLS 太田CORE 山崎 (30)				1:25 エンジョイ エアロ 村田 (45)	1:15 BtoB スタイル コントロール 高坂 (45)				1:30 アクア スタジオ 小出 (30)	1:05 ボディ パラダンス 60 齊藤 (60)	1:20 LES MILLS CORE +1600 小出 (45)						
2	1:55 ボディ パンフ45 吉江 (45)	2:15 フラダンス 竹澤 (60)				2:00 エンジョイ エアロ 福島 (45)				2:00 アクア45 杉浦 (45)	2:30 ボディ エアロ 長山 (50)	2:30 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (20)				2:15 シェイプ スタジオ 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)							
3	3:00 ボディ コンパクト45 吉江 (45)					3:20 ボディ ステップ30 野見 (30)				3:15 ~ 6:45 Jr.水泳 スクール 有料 小出 (60)	3:25 ビップホップ 多賀 (60)					3:55 ボディ YOGA60 山崎 (60)				3:15 6:45 Jr.水泳 スクール 有料 小出 (60)	3:20 フラダンス 竹澤 (60)	3:15 ~ 5:45 Jr.水泳 スクール 有料 小出 (60)							
4		4:00 ホット YOGA45ek 木下 (45)																											
5					Jr.水泳 スクール 有料 小出 (60)																								
6																													
7	7:00 ボディ パラダンス45ST 齊藤 (45)	7:05 ボディ YOGA45do 利森 (45)				6:30 ボディ パンフ45 野村 (45)	6:30 LES MILLS 太田CORE 山崎 (30)				6:30 ボディ コンパクト60 白松 (60)	6:30 ホット YOGA45ek 山崎 (30)				6:30 エンジョイ ステップ 野村 (45)	6:55 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (45)				6:20 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (45)	6:55 レスミルズ ピラティス 野澤 (35)							
8	8:05 ボディ パンフ45 野村 (45)	8:15 レスミルズ ピラティス 吉江 (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 オリジナル パワー キット 小出 (45)	8:00 LES MILLS DANCE 塩谷 (45)	8:30 LES MILLS JINCORE 山崎 (30)			8:30 水泳スクール (初級) 吉江 (60)	9:00 ボディ コンパクト60 白松 (60)	7:30 オリジナル エアロ60 野村 (60)	7:45 アイドル ダンス 二木 (50)			8:00 アクア45 小出 (45)							
9	9:20 ボディ コンパクト45 吉江 (45)	9:15 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (20)				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 小出 (60)	9:05 ボディ パラダンス45FX 齊藤 (45)																	
10																													

【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600ml以上
ホットプログラムを本番までのご参加、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、スタジオ前のご参加条件をご確認の上、必ずお守り下さい。
【プールご利用の注意】
プールはアクセサリーをはずし、メイクを落してからご利用下さい。
プールは朝記されているレッスン時間以外は無条件でご利用頂けます。
【レッスン定員】
Aスタジオ ボディコンパクト 80名 エアロ系・ダンス系 70名 ツールを使用するレッスン(ボディパンフ、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上ご遠慮下さい。(スタジオ5分以降、プール10分以降)

【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、変更になる場合がございます。

プログラムタイムテーブルの見方
初心者 初級 中級～上級 上級 プログラム プログラム プログラム プログラム プログラム

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、サウナへの入浴はできません。

※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ーをはずし、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】

AST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) 80名

ASTスタジオ Bスタジオ 80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)