

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2026年 2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 (30)				10:00 ヨーガ 村田 (40)	10:00 バーシック エアロ 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 西江 (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 パンパ45 or コンバット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 深坂 (45)	11:05 エイム いばい 多賀 (45)			11:00 水泳スクール (初級) 無料 西江 (60)	10:50 ヨーガ 藤田 (60)	11:15 LES MILLS DANCE 山崎 (45)						
12	12:20 ヨーガ 神谷 (60)	12:00 ベリー シェイプ 堂 (45)				12:45 ZUMBA45 石井 (45)	12:30 バーンアップ エアロ 山崎 (40)			12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	12:15 レスミルズ ピラティス 山崎 (45)	12:30 ピラティス バーシック 細川 (45)				12:20 バーシック エアロ 多賀 (40)	12:10 バレレオン 山崎 (50)				12:05 スタジオ45 厚見 (45)	12:15 はじめて ビップホップ 山崎 (45)						
1	1:55 レスミルズ ピラティス 野澤 (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)	1:45 ホット YOGA45do 太田 (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 CORE 太田 (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 +tech 山崎 (45)					
2	2:15 パンパ45 西川 (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 ホット YOGA45do 太田 (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 シェパ スタジオ45 山崎 (30)	2:30 アィドル ダンス 二木 (50)				2:15 アクア45 小出 (45)	2:20 レスミルズ ピラティス 山崎 (45)	2:30 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (20)	2:30 アクア45 小出 (45)					
3	3:00 ボディ コンバット45 西川 (45)					3:20 ボディ スタジオ30 野見 (30)	3:15 メカダンス 北市 (45)			3:15 ~ 6:45 Jr.水泳 スクール 無料	3:25 ビップホップ 多賀 (60)					3:55 ヨーガ 深坂 (60)	3:55 ホット YOGA60 山崎 (60)				3:15 6:45 Jr.水泳 スクール 無料	3:20 フラダンス 竹澤 (60)	3:15 ~ 5:45 Jr.水泳 スクール 無料					
4	4:00 ホット YOGA45ek 木下 (45)																											
5					Jr.水泳 スクール 無料																							
6																												
7	7:00 ボディ パラダンス45ST 齊藤 (45)	7:05 ホット YOGA45do 利田森 (45)				6:30 ボディ パンパ45 野村 (45)	6:30 LES MILLS CORE 太田 (30)				6:30 ボディ コンバット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)											
8	8:05 ボディ パンパ45 野村 (45)	8:15 レスミルズ ピラティス 西野 (45)				7:40 メカダンス 木下 (45)	7:30 BtoB スタイル コントロール 山崎 (45)			7:45 パワー ワーク 小出 (45)	8:00 レス MILLS DANCE 山崎 (45)	8:30 レス MILLS CORE 山崎 (30)				7:30 オリジナル エアロ60 野村 (60)	7:45 アィドル ダンス 二木 (50)				8:00 アクア45 小出 (45)							
9	9:20 ボディ コンバット45 西野 (45)	9:15 姿勢改善 ストレッチ 山崎 (20)				8:45 ZUMBA45 山崎 (45)	8:45 ホット YOGA45ek 木下 (45)			9:00 水泳スクール (初級) 無料 小出 (60)	9:05 ボディ パラダンス45FX 齊藤 (45)						9:00 ホット YOGA45ek 野澤 (45)				9:00 水泳スクール 無料 小出 (60)							
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800ml以上
ホットプログラムを本番続けてのご参加、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には完全にご利用頂けません。
【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(ボディパンパ、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 有料 プログラム プ

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 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。

プールは閉館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

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)