エイムムーンフォート　プログラムタイムテーブル　2026年　3月　※赤文字のレッスンに変更があります。

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
9					
10	9:55 ベーシックステップ 竹内 40	10:00 BtoB スタイルコントロール 木下 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
12	12:20 ヨーガ 神谷 60	12:00 ベリーシェイプ 東 45			
1		1:00 レズミルズ ピラティス 野澤 45			1:30 アクア45 保坂 45
2	1:55 ボディパンプ45 宮川 45	2:15 フラダンス 竹澤 60			
3	3:00 ボディコンバット45 番匠 45			3:15 ～ 6:45 Jr.水泳スクール 有料	
4		4:00 ホットYOGA45ek 木下 45			
5					
6					
7	7:00 ボディバランス45ST 齊藤 45	7:05 ホットYOGA45do 和田森 45			
8	8:05 ボディパンプ45 野村 45	8:15 レズミルズ ピラティス 番匠 45			
9	9:20 ボディコンバット45 番匠 45	9:15 姿勢改善ストレッチ 20			
10					

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
9		10:00 姿勢改善ストレッチ 20			
10	10:00 ヨーガ 堀澤 60	10:40 バレトン30 山崎 30			10:00 アクア45 池田 45
11	11:30 パンプ45 or コンバット45 中野 45	11:25 ベーシックエアロ 山崎 40			
12	12:45 ZUMBA45 石井 45	12:30 ボディバランス45FX 太田 45		12:00 水泳スクール（中級） 有料 小出 60	
1		1:45 ホットYOGA45do 太田 45		1:30 水泳スクール（上級） 有料 小出 60	
2	2:00 エンジョイエアロ 福島 45				2:00 アクア45 杉浦 45
3	3:20 ボディステップ30 厚見 30	3:00 メガダンス 北市 45		3:15 ～ 6:45 Jr.水泳スクール 有料	
4					
5					
6	6:35 ボディパンプ45 野村 45	6:30 LESMILLS CORE 太田 30			
7	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	8:45 ZUMBA45 ジノビッチ 45	8:45 ホットYOGA45ek 木下 45			
9				9:00 水泳スクール（上級） 有料 小出 60	
10					

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
9					
10	10:00 ヨーガ 野小 60	10:00 ベーシックエアロ 村田 40			10:00 アクア45 杉浦 45
11	11:15 レズミルズ ピラティス 齊藤 45	11:15 ホットYOGA45ek 太田 45			
12	12:15 エンジョイエアロ 杉浦 45	12:30 ピラティスベーシック 細川 45			
1	1:15 ヨーガ 山岸 60	1:35 LESMILLS CORE 太田 30			
2	2:30 ラテンエアロ 長山 50	2:30 姿勢改善ストレッチ 20			2：15 シェイプウォーキング 高留 30
3	3:35 ボディバランス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	
4					
5					
6	6:30 ボディコンバット60 白松 60	6:30 ホットYOGA ek 池上 30			
7		7:25 ヨーガ45 池上 45			
8	8:00 LESMILLS DANCE 塩谷 45	8:30 LESMILLS CORE 小出 30		8:30 水泳スクール（初級） 有料 恵江(美) 60	
9	9:05 ボディバランス45FX 齊藤 45				
10					

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング
9	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 恵江(美) 45
10	11:05 ZUMBA45 保坂 45	11:05 エイムいきいき筋力トレーニング 多賀 45		11:00 水泳スクール（初級） 有料 恵江(美) 60	
11	12:20 ベーシックステップ 多賀 40	12:10 バレトン50 山崎 50			
12	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 高留 45			1:30 アクアスティック 小出 30
1	2:45 ヨーガ 澤飯 60	2:30 アイドルダンス 二木 50			2:15 アクア45 小出 45
2		3:55 ホットYOGA60 岡本 60		3:15 ～ 6:45 Jr.水泳スクール 有料	
3					
4					
5					
6	6:30 エンジョイステップ 魁本 45	6:20 姿勢改善ストレッチ 6:55 レズミルズ ピラティス 野澤 30			
7	7:30 オリジナルエアロ60 魁本 60	7:45 アイドルダンス 二木 50			
8					8:00 アクア45 小出 45
9	9:00 ボディコンバット60 白松 60	9:00 ホットYOGA45ek 野澤 45		9:00 水泳スクール（中級） 有料 小出 60	
10					

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	ウォーキング
9	9:50 エンジョイエアロ 週替わり 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	10:50 ヨーガ 藤田(尚) 60	11:15 LESMILLS DANCE 塩谷 45		
11	12:05 ボディステップ45 厚見 45	12:15 はじめてヒップホップ 藤田(尚) 45		
12	1:05 ボディバランス60 齊藤 60	1:20 LESMILLS CORE +tech 小出 45		
1	2:20 レズミルズ ピラティス 番匠 45	2:20 姿勢改善ストレッチ 20		2:30 アクア45 小出 45
2	3:20 ボディパンプ60 中野 60	3:00 フラダンス 竹澤(佐) 60	3:15 ～ 5:45 Jr.水泳スクール 有料	
3	4:40 ボディコンバット60 中野 60	4:30 ホットYOGA45ek 週替わり 45		
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

日曜日・祝日

	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	ウォーキング
9	10:00 エンジョイエアロ 45			週変わりレッスン 週によって内容と時間が異なります。 別紙またはPOPをご確認ください。 30~45
10	11:15 週替わりレッスン 45			
11	12:30 オリジナルエアロ50 村田 50	12:30 ホットYOGA45 45		
12	2:00 週替わりレッスン 60			
1	有料 3:30 特別レッスン 60~90			
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
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2本続けてのご参加、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。

【プールご利用の皆様】
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】
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。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）