

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2026年 4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					木曜日					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 ベーシック ステップ 竹下 (40)	10:00 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)				10:00 ヨーガ 高瀬 (60)	9:50 姿勢改善 ストレッチ 30 野村 (30)				10:00 アクア45 榎田 (45)	10:00 ヨーガ 野村 (60)	10:00 ベーシック エアロ 榎田 (40)			10:00 アクア45 杉浦 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 栗山 (48)	9:50 太極拳 高坂 (60)						10:00 アクア45 小出 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 高坂 (46)										
11	11:05 エンジョイ エアロ 木下 (45)	11:00 ヨーガ45 榎谷 (45)				11:20 アクア45 竹下 (45)	11:25 ベーシック エアロ 中野 (45)	11:25 ベーシック エアロ 山崎 (40)			12:00 アクア45 榎谷 (45)	11:15 レズミルズ ヒラティス 高瀬 (45)	11:15 ホット YOGA45ek 太田 (45)			11:00 ZUMBA45 榎坂 (48)	11:00 エンジョイ エアロ 栗山 (48)	11:00 水泳スクール (初級) 高瀬 (60)						10:50 ヨーガ 榎田 (60)	11:15 LESMILLS DANCE 榎谷 (45)										
12	12:05 ボディメイク 野澤 (45)	12:00 エアロ いきいきヨガ コントロール 山崎 (45)				12:20 コンパット45 田澤 (45)	12:30 パラダンス45FX 太田 (45)			12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	12:15 エンジョイ エアロ 杉浦 (48)	12:30 ヒラティス ベーシック 榎川 (45)			12:10 ハレトンスO 山崎 (50)	12:10 ハレトンスO 山崎 (50)	11:50 ベーシック エアロ 高瀬 (40)						12:05 ボディ ステップ45 栗原 (45)	12:15 はじめて ヒップホップ 榎田 (45)											
1	1:10 レズミルズ ヒラティス 野澤 (30)	1:00 パーリ シェイプ 野澤 (45)				1:20 ZUMBA45 石井 (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 山崎 (60)	1:35 LESMILLS 太田CORE (30)			1:30 ボディ コンパット45 田澤 (48)	1:30 BtoB スタイル コントロール 高瀬 (45)						1:05 ボディ パラダンス 60 高瀬 (60)	1:20 LESMILLS CORE 中tech 小出 (45)												
2	2:00 ボディ パンフ45 番匠 (45)	2:15 フラダンス 竹澤 (60)				2:20 エンジョイ エアロ 福高 (45)			2:00 アクア45 榎谷 (45)	2:30 エンジョイ エアロ 榎田 (45)	2:30 水泳スクール (初級) 榎田 (30)	2:15 シェイプ ユー・キック 高瀬 (30)			2:45 アイドル ダンス 榎坂 (60)	2:30 ヨーガ 二木 (60)						2:20 レズミルズ ヒラティス 番匠 (45)	2:20 姿勢改善 ストレッチ 30 小出 (45)				2:30 アクア45 小出 (45)	2:30 アクア45 小出 (45)							
3	3:00 ボディ コンパット45 田澤 (45)					3:20 ボディ ステップ30 榎原 (30)	3:15 ボディ メガダンス 北市 (45)			3:15 水泳スクール (有料) 小出 (60)	3:35 ボディ パンフ45 吉川 (45)	3:25 ヒップホップ 石井 (60)			3:55 ホット YOGA60 岡本 (60)	3:15 ヨーガ 二木 (60)						3:20 フラダンス 竹澤 (60)	3:15 水泳スクール 中野 (60)				3:30 特別 レッスン 60-60 小出 (45)								
4	4:00 ホット YOGA45ek 木下 (45)									4:40 ボディ パラダンス 45ST 太田 (45)												4:40 ボディ コンパット60 中野 (60)	4:40 ホット YOGA45ek 高瀬 (45)												
5																																			
6																																			
7	7:00 ボディ パラダンス45S1 番匠 (45)	7:05 ホット YOGA45do 和田森 (45)				7:30 ボディ コンパット45 田澤 (45)	7:40 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)			7:45 パー サークット 小出 (45)	8:00 LESMILLS DANCE 榎谷 (45)	8:30 ホット YOGA ek 野澤 (45)			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 (60)						8:00 アクア45 小出 (45)													
8	8:05 ボディ パンフ45 榎田 (45)	8:15 レズミルズ ヒラティス 番匠 (45)				8:45 ZUMBA45 榎本 (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)	9:06 ボディ パラダンス45FX 高瀬 (45)	8:30 LESMILLS CORE 小出 (30)			9:00 ボディ コンパット60 白松 (60)	9:00 ホット YOGA45ek 野澤 (45)																			
9	9:20 ボディ コンパット45 番匠 (45)	9:15 姿勢改善 ストレッチ 30 野澤 (30)																																	
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 ホットプログラム 有料レッスン

【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だけでご参加、サウナへの専用はできません。  
※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。  
プールは閉館されているレッスン時間以外は入館できません。

【レッスン料】  
Aスタジオ ボディコンパット 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・パンフ、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)