エイムムーンフォート　プログラムタイムテーブル　2026年　5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 コ			
11	11:05 エンジョイエアロ 木下 45	11:00 ヨーガ45 神谷 45 コ			11:00 アクア45 竹内 45
12	12:05 ボディメイク 野澤 45	12:00 エイムいきいき筋力トレーニング 山内 45			
1	1:10 レズミルズピラティス 野澤 30	1:00 ベリーシェイプ 東 45 コ			2:00 アクア45 保坂 45
2	2:10 ボディバンプ45 番匠 45	2:15 フラダンス 竹澤 60 コ			
3	3:15 ボディコンバット45 田澤 45			3:15〜6:45 Jr.水泳スクール 有料	
4		4:00 ホットYOGA45ek 木下 45 コ			
5					
6					
7	7:00 ボディバランス45ST 齋藤 45	7:05 ホットYOGA45do 和田森 45 コ			
8	8:05 ボディバンプ45 黒田 45	8:15 レズミルズピラティス 番匠 45 コ			
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 30 コ			
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	10:00 ヨーガ 堀澤 60	9:50 姿勢改善ストレッチ 30 コ 10:40 バレトン30 山﨑 30 コ			10:00 アクア45 猪田 45
11	11:20 ボディバンプ45 中野 45	11:25 ベーシックエアロ 山﨑 40			
12	12:20 ボディコンバット45 米澤 45	12:30 ボディバランス45FX 太田 45 コ		12:00 水泳スクール（中級） 有料 小出 60	
1	1:20 ZUMBA45 石井 45	1:45 ホットYOGA45do 太田 45 コ		1:30 水泳スクール（上級） 有料 小出 60	2:00 アクア45 杉浦 45
2	2:20 エンジョイエアロ 福島 45				
3	3:20 ボディステップ30 厚見 30	3:15 メガダンス 北市 45 コ		3:15〜6:45 Jr.水泳スクール 有料	
4					
5					
6	6:35 ボディコンバット45 田澤 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 コ		7:45 パワーサーキット 小出 45	
8	8:45 ZUMBA45 寺本 45	8:45 ホットYOGA45ek 木下 45 コ			
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 コ			10:00 アクア45 杉浦 45
11	11:15 レズミルズピラティス 齋藤 45	11:15 ホットYOGA45ek 太田 45 コ			
12	12:15 エンジョイエアロ 温井 45	12:30 ピラティスベーシック 細川 45 コ			
1	1:15 ヨーガ 山岸 60	1:35 LESMILLS CORE 太田 30			2:15 シェイプウォーキング 高留 30
2	2:30 ラテンエアロ 長山 50	2:30 はじめてピラティス 30 コ			
3	3:35 ボディバンプ45 宮川 45	3:25 ヒップホップ 石井 60		3:15〜6:45 Jr.水泳スクール 有料	
4	4:40 ボディバランス45ST 太田 45				
5					
6	6:30 ボディバンプ60 黒田 60	6:30 ホットYOGA ek 野澤 45 コ			
7	8:00 LESMILLS DANCE 塩谷 45	7:40 はじめてピラティス 30 コ		8:30 水泳スクール（初級） 有料 直江(美) 60	
8		8:30 LESMILLS CORE 小出 30			
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	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 直江(美) 45
11	11:00 ZUMBA45 保坂 45	11:00 はじめてピラティス 30 コ 11:50 ベーシックエアロ 福島 40			
12	12:10 バレトン50 山﨑 50	12:45 姿勢改善ストレッチ 30 コ			
1	1:30 ボディコンバット45 田澤 45	1:30 BtoB スタイルコントロール 高畠 45 コ			1:30 アクアスティック 小出 30
2	2:45 ヨーガ 澤飯 60	2:30 アイドルダンス 二木 50 コ			2:15 アクア45 小出 45
3				3:15〜6:45 Jr.水泳スクール 有料	
4		3:55 ホットYOGA60 岡本 60 コ			
5					
6	6:30 エンジョイステップ 魁本 45	6:10 姿勢改善ストレッチ 30 コ 6:55 レズミルズピラティス 野澤 30 コ			
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 コ			8:00 アクア45 小出 45
8					
9	9:00 ボディコンバット60 白松 60	9:00 ホットYOGA45ek 野澤 45 コ		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 コ	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 コ		
12	1:05 ボディバランス60 齋藤 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 コ	2:20 姿勢改善ストレッチ 30 コ		2:30 アクア45 小出 45
2				
3	3:20 ボディバンプ60 中野 60	3:10 フラダンス 竹澤(佐) 60 コ	3:15〜5:45 Jr.水泳スクール 有料	
4	4:40 ボディコンバット60 中野 60	4:40 ホットYOGA45ek 週替わり 45 コ		
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	10:00 エンジョイエアロ 45			
11	11:15 週替わりレッスン 45			
12	12:30 オリジナルエアロ50 村田 50	12:30 ホットYOGA45 45 コ		
1	2:00 週替わりレッスン 60			
2	有料 3:30 特別レッスン 60〜90			
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

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

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（ボディバンプ、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）