

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2026年 7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					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 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				10:00 ヨーガ 池上 60	9:45 姿勢改善 ストレッチ 30			10:00 アクア45 猪田 45	10:00 ヨーガ 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 直江(美) 45	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	10:00 エンジョイ エアロ 45						
11	11:05 エンジョイ エアロ 木下 45	11:00 ヨーガ45 神谷 45			11:00 アクア45 竹内 45	11:20 ボディ パンプ45 中野 45	11:15 ZUMBA45 笹木 45				11:15 レスミルズ ピラティス 齊藤 45	11:15 ホット YOGA45ek 太田 45				11:00 はじめて ピラティス 30		11:00 水泳スクール (初級) 有料 直江(美) 60	10:50 ヨーガ 藤田(尚) 60	11:15 LES MILLS DANCE 塩谷 45				11:15 週替わり レッスン 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				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		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 温井 45	12:30 エイム いきいき筋力 多賀 45				12:10 ベーシック ステップ 村田 40	12:45 姿勢改善 ストレッチ 30			12:05 ボディ ステップ45 厚見 45	12:15 はじめて ビップホップ 藤田(尚) 45		12:00 ~ 13:00 アーティスティッ クスイミング 有料 笹木 25分	12:30 オリジナル エアロ50 村田 60	12:30 ホット YOGA45 45			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。			
1	1:10 レスミルズ ピラティス 野澤 30	1:10 ベリー シェイプ 東 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 山岸 60	1:35 LES MILLS 太田CORE 30				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 高島 45		1:30 アクア スティック 小出 30	1:05 ボディ バランス 60 齊藤 60	1:20 LES MILLS CORE +tech 小出 45										
2	2:10 ボディ パンプ45 番匠 45	2:15 フラダンス 竹澤 60			2:00 アクア45 保坂 45	2:20 エンジョイ エアロ 福島 45				2:00 アクア45 杉浦 45	2:30 ラテン エアロ 長山 60	2:30 はじめて ピラティス 30			2:15 シェイプ ウォーキング 高島 30		2:30 アイドル 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 番匠 45	2:20 姿勢改善 ストレッチ 30		2:30 アクア45 小出 45	週替わり レッスン 60				30~45			
3	3:15 ボディ コンバット45 田澤 45					3:20 ボディ ステップ30 厚見 30	3:15 メガダンス 北市 45		3:15 ~ 6:45			3:25 ヒップホップ 石井 60				2:45 ヨーガ 澤原 60	3:55 ホット YOGA60 岡本 60		3:15 ~ 6:45	3:20 ボディ パンプ60 中野 60	3:10 フラダンス 竹澤(佐) 60	3:15 ~ 5:45 Jr.水泳 スクール 有料		3:30 特別 レッスン 60~90							
4		4:00 ホット YOGA45ek 木下 45																													
5					Jr.水泳 スクール 有料					Jr.水泳 スクール 有料																					
6							6:30 LES MILLS CORE 太田 30				6:30 ボディ パンプ60 黒田 60	6:30 ホット YOGA ek 野澤 45				6:30 エンジョイ ステップ 魁本 45	6:55 レスミルズ ピラティス 野澤 30														
7	7:00 ボディ バランス45ST 齊藤 45	7:05 ホット YOGA45do 和田森 45				7:40 BtoB スタイル コントロール 木下 45	7:30 メガダンス 西田 45			7:45 パワー サーキット 小出 45	8:00 LES MILLS DANCE 塩谷 45	7:40 はじめて ピラティス 30				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	8:05 ボディ パンプ45 黒田 45	8:15 レスミルズ ピラティス 番匠 45				8:45 ZUMBA45 寺本 45	8:45 ホット YOGA45ek 木下 45					8:30 LES MILLS CORE 小出 30				9:00 ボディ コンバット60 白松 60	9:00 ホット YOGA45ek 野澤 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 30																													
10																															

【美肌・髪ツや効果】……………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の場合によっては、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)