

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2026年 8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 10:30 HipBomber 中野 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 週替わり 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 パンフ45 中野 45	11:20 LESMILLS CORE 米澤 30				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 ZUMBA45 保坂 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 LESMILLS DANCE 塩谷 45			11:15 週替わり レッスン 45					
12	12:05 ボディメイク ヨガ 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 エアロ 福島 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 29日	12:30 オリジナル エアロ50 村田 60	12:30 ホット YOGA45 週替わり 45				
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 LESMILLS CORE 太田 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 高田 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 LESMILLS CORE +tech 小出 45			2:00 週替わり レッスン 60				
2	2:10 ボディ パンフ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				2:45 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	2:20 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				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		3:35 ボディ パンフ45 宮川 45	3:25 ヒップホップ 石井 60					3:55 ホット YOGA60 岡本 60			3:20 ボディ パンフ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									4:40 ボディバランス 45ST 太田 45										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							
5					Jr.水泳 スクール 有料				Jr.水泳 スクール 有料																				
6							6:30 LESMILLS CORE 太田 30				6:30 ボディ パンフ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	6:15 姿勢改善 ストレッチ 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 パンフ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				9:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 60					9:00 ボディ コンバット60 白松 60	9:00 ホット YOGA45ek 野澤 45			8:00 アクア45 小出 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(ボディパンフ、ステップ、ヨガ系) 60名
Bスタジオ 30名 Hip Bomber 20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)