

エイムスカイシップ

プログラムタイムテーブル

2025年11月

赤枠で囲んであるレッスンは、時間・レッスン・担当変更です。

2025年10月19日現在

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日・祝日		
	スタジオ A	スタジオ B	ジム スイミング	ジム ウォーキング	スタジオ A	スタジオ B	ジム スイミング	ジム ウォーキング	スタジオ A	スタジオ B	ジム スイミング	ジム ウォーキング	
8													
9													
10	9:00~10:00 ヨーガ 中山 (60) 11:10~11:50 ボディ バランス 木本 (40) 12:10~12:55 ボディ コンパット 白松 (45) 定員80名	9:00~10:00 フラダンス 竹澤 (60) 11:00~11:50 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45) 12:05~12:55 ボール 木本定員30名	10:00~10:45 アクア 45 杉浦 (45)	10:00~10:40 ペーシック エアロ 多賀 (40) 45*ST 長山 (45)	10:00~10:45 ホット YOGA 45ek 長山 (45)	10:00~10:45 アクア 45 松永 (45) 福島 (45)	10:00~10:45 メガ ダンス 45 長山 (45)	10:00~10:45 エイム いきいき筋力 トレーニング 多賀 (45)	10:00~10:45 アクア 45 太田(由) (45)	9:55~10:30 ペーシック ステップ 松永 (40)	9:50~10:50 ボール 杉浦 (45)	10:00~10:45 アクア 45 山岸 (60) 北市 (40)	9:50~10:30 ペーシック エアロ 北市 (40)
11	11:10~11:50 エンジョイ エアロ 木本 (40) 12:10~12:55 ボディ コンパット 白松 (45) 定員80名	11:10~11:50 エンジョイ エアロ 長山 (45) 12:05~12:55 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:10~11:50 エンジョイ エアロ 松永 (40) 11:15~12:15 TRX+139X プログラム 松永 (40)	11:00~12:00 水泳 スクール 松永 (60)	11:00~11:50 ヘルシー ウォーキング 松永 (45)	11:00~12:00 水泳 スクール 松永 (60)	11:00~11:50 メイク ヨガ 谷村 (45)	11:00~11:50 ペリー ^{新規} シェイプ 東(都) (45)	11:00~12:00 ベビースイミング 谷谷 (45)	10:55~11:40 エンジョイ エアロ 米原 (45)	11:00~11:45 ボディ バランス 45*ST 青藤 (45)	11:10~11:55 エンジョイ エアロ 北市 (45) 11:40~12:25 BtoB スタイル ゴトロール 青藤 (45)	10:50~11:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)
12	11:10~11:50 エンジョイ エアロ 木本 (40) 12:10~12:55 ボディ コンパット 白松 (45) 定員80名	12:25~13:10 ボディ バランス 45 青藤 (45)	12:25~13:10 エイム いきいき筋力 トレーニング 多賀 (45)	12:10~12:55 LES MILLS PILATES 中村(同) (45)	12:25~13:00 ボディ バランス 45 中村 (45)	12:10~12:55 LES MILLS PILATES 中村 (45)	12:10~12:55 ボディ バランス 45 中村 (45)	12:10~12:55 ボディ バランス 45 中村 (45)	12:10~12:55 ボディ バランス 45 中村 (45)	12:10~12:55 ボディ バランス 45 中村 (45)	12:10~12:55 ボディ バランス 45 中村 (45)	12:10~12:55 ボディ バランス 45 中村 (45)	
1	11:10~11:50 ZUMBA 石井 (45) 12:20~12:55 ピラティック バランス 木本 (45)	12:20~12:55 ボディ コンパット 45 青藤 (45)	12:20~12:55 エイム いきいき筋力 トレーニング 多賀 (45)	12:20~12:55 LES MILLS CORE 瀬田 (45)	12:20~12:55 エイム いきいき筋力 トレーニング 多賀 (45)	12:20~12:55 アクア 45 松永 (45)	13:00~21:00 ストレッチ プログラム 谷谷 (45)	13:00~21:00 エンジョイ エアロ 小出 (30)	13:00~21:00 アクア 45 谷谷 (45)	14:55~23:00 アクア 45 中川 (45)	14:55~23:00 ラテン エアロ 神谷 (45)	14:55~23:00 ホット YOGA 45ek 神谷 (45)	14:55~23:00 オリジナル エアロ 50 村田 (50)
2	22:00~23:05 ハーフ 45 小林 (45)	22:00~23:10 バレトン 山崎 (50)	22:00~23:10 アクア 45 長山 (45)	23:00~3:20 LES MILLS PILATES 中村(同) (45)	23:00~3:15 エンジョイ エアロ 舟木 (45)	23:00~3:15 アクア 45 瀬田 (45)	23:00~3:20 太極拳 高巣 (45)	24:55~3:30 アクア 45 中川 (45)	24:55~3:30 ボディ バランス 45 中川 (45)	24:55~3:30 アクア 45 中川 (45)	24:55~3:30 ヨーガ 山岸 (60)	24:55~3:30 オリジナル エアロ 50 村田 (50)	
3	3:30~4:15 エンジョイ エアロ 山崎 (45)	3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)	3:30~4:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	3:30~4:30 ホット YOGA 45ek 中村(同) (45)	3:30~4:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	3:30~4:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	3:30~4:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	3:30~4:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	3:30~4:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	3:30~4:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	3:30~4:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	3:30~4:30 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	
4													
5													
6	6:40~7:25 ボディ コンパット 45 白松 (45) 定期50名	6:40~7:25 LES MILLS PILATES 小林 (45)	7:30~8:00 ボディ コンパット 60 瀬田 (60)	7:00~7:45 ヨーガ 45 瀬田 (45)	7:00~7:45 ヨーガ 45 瀬田 (45)	7:00~7:45 アクア 45 山本(同) (45)	7:00~7:45 ボディ バランス 45 山本(同) (45)	7:00~7:45 アクア 45 山本(同) (45)	7:00~7:45 エイム コンパット 45 和田美佐 (45)	7:00~7:45 エイム コンパット 45 和田美佐 (45)	7:00~7:45 エイム コンパット 45 和田美佐 (45)	6:00~6:45 ボディ コンパット 45 白松 (45) 定期80名	
7	7:45~8:45 ボディ アタック 60 青藤 (60)	7:45~8:35 アイドル ダンス 二木 (50)	7:45~8:35 アクア 45 瀬田 (60)	8:05~8:50 ZUMBA 速井 (45)	8:05~8:50 エイム コンパット 45 吉藤 (45) 定期50名	8:05~8:50 アクア 45 中川(同) (45)	8:05~8:50 ボディ コンパット 45 吉藤 (45) 定期50名	8:05~8:50 水泳 スクール 鹿江 (60)	7:45~8:45 エイム コンパット 45 和田美佐 (45)	8:00~8:40 ボディ コンパット 45 青藤 (45)	8:00~8:40 ペーシック エアロ 45 村田 (40)	8:00~8:40 ヒップ ホップ 木村 (60)	
8	9:05~10:05 ボディ バランス 青藤 (60)	9:05~10:05 ボディ バランス 青藤 (60)	9:05~10:05 Jr.水泳 スクール 鹿江 (45)	9:25~21:55 LES MILLS CORE 吉川 (30)	9:25~19:05 ホット YOGA 45ek 瀬田 (45) 定期30名	9:25~19:05 ホット YOGA 45ek 瀬田 (45)	9:25~19:05 ボディ バランス 45 瀬田 (45)	9:25~19:05 アクア 45 瀬田 (45)	9:25~19:05 エイム コンパット 45 吉藤 (45) 定期50名	9:10~9:40 ボディ コンパット 45 吉藤 (45)	9:10~9:40 ペーシック エアロ 45 村田 (40)	8:55~9:05 ヒップ ホップ 木村 (60)	
9													
10													

【タイムテーブル】
19日～開示
20日～予約開始

Jr.水泳スクール・ベビースイミング

- 月・水・木・金曜日
15:30~18:45 (Jr.水泳スクール)
- 土曜日
9:30~11:45 (Jr.水泳スクール)
- 木曜日
11:00~12:00 (ベビースイミング)

日祝・週替わりレッスンの
ご案内は別紙をご覧ください。

初心者おすすめ

初心者おすすめ
初心者向け
ホットプログラマ

初心者おすすめ

初心者おすすめ