エイムスカイシップ

プログラムタイムテーブル

2026年4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。

2026年3月19日現在

月曜日

スタジオ A
- 9:50~10:50 ヨーガ 中山 (60)
- 11:10~11:50 ベーシックエアロ 杉浦 (40)
- 12:10~12:55 ボディコンバット45 白松 (45) 定員80名
- 1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)
- 2:20~3:05 ボディパンプ45 岡部 (45)
- 3:35~4:20 エンジョイエアロ 山崎 (45)
- 6:40~7:25 ボディコンバット45 白松 (45) 定員80名
- 7:45~8:45 ボディアタック60 得能 (60)
- 9:05~10:05 ボディジャム 白松 (60)

スタジオ B
- 9:50~10:50 フラダンス 竹澤 (60)
- 11:05~11:50 ボディバランス45＊ST 斉藤 (45)
- 4月～9月限定 12:25~13:10 ホットYOGA 45ek 池上 (45)
- 1:40~2:10 ボディコンバット30 与三野 (30)
- 2:25~3:15 バレトン 山崎 (50)
- 6:40~7:10 はじめてピラティス 吉藤 (30)
- 7:45~8:35 アイドルダンス 二木 (50)
- 8:55~9:55 ボディバランス 斉藤 (60)

ジム

プール スイミング
- 有料 3:30~6:30 Jr水泳スクール

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 杉浦 (45)
- 2:00~2:45 アクア45 長山 (45)

水曜日

スタジオ A
- 10:00~10:40 ベーシックエアロ 温井 (40)
- 11:10~11:55 エンジョイエアロ 長山 (45)
- 12:15~1:00 ボディパンプ45 吉藤 (45)
- 1:20~2:20 ボディバランス 斉藤 (60)
- 2:40~3:25 LESMILLS PILATES 中村(可) (45)
- 3:45~4:30 ボディコンバット45 白松 (45) 定員80名
- 7:00~8:00 ボディコンバット60 上坂 (60) 定員80名
- 8:20~9:05 ボディパンプ45 宮川 (45)
- 9:25~10:10 LESMILLS CORE 45 宮川 (45)

スタジオ B
- 10:00~10:45 ホットYOGA 45ek 長山 (45)
- 11:10~12:10 フラダンス 竹澤 (60)
- 2:30~1:10 ベーシックエアロ 長山 (40)
- 1:40~2:10 LES MILLS CORE 小出 (30)
- 2:30~3:15 エンジョイエアロ 舟木 (45)
- 3:45~4:30 ホットYOGA 45do 中村(可) (45)
- 7:00~7:20 腰痛改善ストレッチ 東田 (20)
- 7:30~7:50 腕脚改善ストレッチ 東田 (20)
- 8:05~8:50 ZUMBA 温井 (45)
- 9:20~10:05 ホットYOGA(ポール) 東田 (45) 定員30名

ジム

プール スイミング
- 有料 3:30~6:30 Jr水泳スクール

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 松永 (45)
- 11:00~12:00 水泳スクール 直江 (60)
- 1:30~2:15 アクア45 松永 (45)
- 8:00~8:45 アクア45 中川(秀) (45)

木曜日

スタジオ A
- 10:00~10:45 メガダンス45 福島 (45)
- 11:05~11:50 ボディメイクヨガ 神谷 (45)
- 12:10~12:40 LESMILLS PILATES 田嶋 (30)
- 1:30~2:15 エンジョイエアロ 谷口 (45)
- 2:35~3:20 ボディコンバット45 与三野 (45)
- 3:40~4:10 ボディパンプ30 岡部 (30)
- 7:00~8:00 ボディパンプ 山本(和) (60)
- 8:20~9:05 ボディコンバット45 吉藤 (45) 定員80名
- 9:20~10:05 ボディジャム45 塩谷 (45)

スタジオ B
- 10:00~10:45 エイムいきいき筋力トレーニング 東(智) (45)
- 11:05~11:50 ベリーシェイプ 東(智) (45)
- 12:15~1:00 ボディジャム45 華谷 (45)
- 1:15~1:35 疲労改善ストレッチ 田嶋 (20)
- 1:55~2:55 太極拳 高山(順) (60)
- 3:15~4:15 ヨーガ 中村(可) (60)
- 7:00~7:30 はじめてピラティス 吉藤 (30)
- 8:05~8:50 ホットYOGA 45do 中村(可) (45)
- 9:25~9:45 腰痛改善ストレッチ 吉藤 (20)

ジム
- 11:00~ TRX・ネオスプログラム 定員6名 (30)

プール スイミング
- 有料 3:30~6:30 Jr水泳スクール
- 有料 7:45~8:45 水泳スクール 直江 (60)

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクアギネシス 太田(由) (45)
- 1:45~2:30 アクア45 中川 (45)
- 2:45~3:30 アクア45 中川 (45)

金曜日

スタジオ A
- 9:55~10:35 ベーシックステップ 松永 (40)
- 10:55~11:40 ボディパンプ45 岡部 (45)
- 12:00~12:30 はじめてピラティス 田嶋 (30)
- 12:50~1:35 ボディコンバット45 山本(和) (45) 定員80名
- 1:55~2:45 ラテンエアロ 長山 (50)
- 3:05~4:05 ヨーガ 山岸 (60)
- 7:00~7:45 エンジョイエアロステップ 腰痛 村田 (45)
- 8:05~8:50 ボディステップ45 得能 (45)
- 9:10~9:40 LES MILLS CORE 得能 (30)

スタジオ B
- 4月～9月限定 10:00~10:45 LESMILLS PILATES 斉藤 (45)
- 11:00~11:45 ボディバランス45＊FX 斉藤 (45)
- 12:15~1:00 BtoBスタイルコントロール 厚見 (45)
- 1:45~2:30 ホットYOGA 45ek 神谷 (45)
- 3:30~4:20 オリジナルエアロ50 村田 (50)
- 6:45~7:30 ホットYOGA 45do 和田森 (45)
- 8:00~8:40 ベーシックエアロ 村田 (40)
- 9:00~9:20 腰脚改善ストレッチ 与三野 (20)

ジム

プール スイミング
- 有料 3:30~6:30 Jr水泳スクール

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 杉浦 (45)

土曜日

スタジオ A
- 9:50~10:50 ヨーガ 山岸 (60)
- 11:10~11:55 メガダンス45 北市 (45)
- 12:15~1:00 ボディステップ45 得能 (45)
- 1:20~2:10 オリジナルエアロ50 村田 (50)
- 2:30~3:15 ボディアタック45 得能 (45)
- 3:35~4:35 ボディパンプ 上坂 (60)
- 4:55~5:40 ボディジャム45 白松 (45)
- 6:00~7:00 ボディコンバット 白松 (60) 定員80名

スタジオ B
- 9:50~10:30 ベーシックエアロ 北市 (40)
- 10:50~11:20 LES MILLS CORE 得能 (30)
- 11:40~12:25 BtoBスタイルコントロールホト (45)
- 1:40~1:10 腰痛改善ストレッチ腰痛 与三野 (30) — 4日・18日
- 2:05~2:50 LESMILLS PILATES 中村(可) (45)
- 3:10~4:10 ボディバランス 斉藤 (60)
- 4:40~5:25 ホットYOGA 45ek 斉藤 (45)

ジム

プール スイミング
- 有料 8:30~11:30 Jr水泳スクール
- 有料 11:30~12:30 ベビースイミング

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクアスンバ 直江 (45)

日・祝日

スタジオ A
- 10:15~11:00 エンジョイエアロ (45)
- 11:30~12:30 週替わりレッスン (60)
- 1:00~ 週替わりレッスン
- 2:30~ 週替わりレッスン

スタジオ B
- ホットYOGA 45ek・do 週替わり (45) 時間・レッスン内容は別紙をご覧下さい。

プール ウォーキング
- 週替わり 時間・レッスン内容は別紙をご覧下さい。

初心者おすすめ / 初心者向け / ホットプログラム

【タイムテーブル】
19日～開示
20日～予約 開始

有料 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

フィットネスクラブが初めての方 運動が久しぶりの方でもスタートしやすいプログラム内容となっております。

コラーゲンライトの中でのレッスン

コラーゲンライトの効果は肌のハリ、ツヤの改善、肌の細胞活性化、コラーゲン生成促進による美肌効果、体内の血行促進によるむくみ軽減や新陳代謝の活性化です。