

《2025年11月》プログラムスケジュール

FITNESS CLUB **AIM**

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日・祝		
	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	
10													10
11	11:00 ベーシックエアロ 40		11:00 ヨーガ 山岸 60		10:45 ボディパンプ 藤田(未) 45		11:00 太極拳 吉村 60		10:45 ヨーガ 藤田(尚) 60				11
12	12:00 ボディコンパット 杉原 45		12:15 ボディコンパット 中村(賀) 45		12:00 ボディコンパット 藤田(未) 45			12:15 ボディパンプ 清田 45		1:00 ボディコンパット 藤田(未) 60			12
1	1:30 ZUMBA 岡 45		1:10 ピラティス ベーシック 杉原 45	1:15 ZUMBA 毛利 45	1:15 ベーシック ステップ 藤田(未) 40	2:00		1:30 ボディコンパット 清田 45	2:00 ポールストレッチ 30	2:00		1:45 週替わり プログラム① 3:00 週替わり プログラム②	1
2	2:45		2:20 ベーシックエアロ 大久保	2:15 ポールストレッチ 30	2:15 ZUMBA 江端 45	3:00	ヨーガ 毛利 60	2:45 ボディメイク ヨガ 清田 45	3:00 ポールストレッチ 30	2:30 ボディパンプ 藤田(未) 60	4:00 エンジョイ エアロ or ステップ 藤田(未) 45		2
3	ヨーガ 藤田(尚) 60		3:15 ボディメイク ヨガ 大久保 45							6:00 週替わり プログラム			3
4													4
5													5
6													6
7	7:00 ベーシック ステップ 舟木 40	6:50 ヨーガ 藤田(尚) 60	6:30 ピラティス ベーシック 高橋 45		6:45 エンジョイ エアロ 週替わり担当者 45	7:00		7:00 ボディパンプ 清田 60					7
8	8:00 エンジョイ エアロ 舟木 45		7:30 ZUMBA 高橋 45		7:45 ボディパンプ 中村(賀) 45	7:30 ヨーガ 山岸 60		8:15 ボディコンパット 清田 60					8
9					8:45 ボディコンパット 中村(賀) 45								9

担当
インストラクター
は予約サイトにて
ご確認下さい

迷惑になります

プログラム定員

- ◆スタジオ…25名
- ※ボディパンプ 18名
- ※ステップ 17名
- ※ヨガ 22名
- ◆サブスタジオ…12名

最新情報は館内掲示板
またはホームページを
ご確認ください