《2026年10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 玉山 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～ ボディコンバット 杉原 45		12:15～ ボディコンバット 中村(賢) 45		12:00～ ボディコンバット 藤田(未) 45		12:15～ ヒップボンバー 30		11:30～ 週替わり プログラム				12
13	13:30～ ZUMBA 岡 45	13:10～ ピラティスベーシック 杉原 45	13:15～ ZUMBA 毛利 45		13:15～ ベーシックステップ 玉山 40		13:00～ ボディパンプ 中野 45		13:00～ ボディコンバット 藤田(未) 60		13:45～ 週替わり プログラム① 45		13
14	14:45～ ヨーガ 藤田(尚) 60		14:20～ ベーシックエアロ 大久保 40	14:15～ ポールストレッチ 30	14:15～ ZUMBA 江端 45	14:00～ ヨーガ 毛利 60	14:00～ ボディコンバット 中野 45	14:00～ ポールストレッチ 30	14:30～ ボディパンプ 藤田(未) 60				14
15			15:15～ ボディメイクヨガ 大久保 45								15:00～ 週替わり プログラム② 45		15
16									16:00～ エンジョイ エアロ or ステップ 藤田(未) 45				16
17													17
18													18
19	19:00～ ベーシックステップ 舟木 40	18:50～ ヨーガ 藤田(尚) 60	19:30～ ボディパンプ 中村(慎) 45		18:45～ エンジョイエアロ 週替わり担当者 45	19:30～ ヨーガ 山岸 60	19:00～ ピラティスベーシック 高橋 45						19
20	20:00～ エンジョイエアロ 舟木 45		20:30～ ボディコンバット 中村(賢) 45		19:45～ ボディパンプ 中村(慎) 45		20:00～ ZUMBA 高橋 45						20
21					20:45～ ボディコンバット 中村(慎) 45								21

週替わり担当者・プログラムなどの最新情報は、予約サイト・店内掲示板よりご確認ください

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
- ※ ヒップボンバー…12名

◆サブスタジオ…12名

AIM・BS・加賀