《2025年12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		担当インストラクターは予約サイトにてご確認下さい			10:45 ボディパンプ 藤田(未) 45		10:45 ヨーガ 藤田(尚) 60						10
11	11:00 ベーシックエアロ 40		11:00 ヨーガ 山岸 60			11:00 太極拳 吉村 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 ボディパンプ 清田 45		1:00 ボディコンバット 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		1:30 ボディコンバット 清田 45	2:00 ポールストレッチ 30			1:45 週替わりプログラム①		1
2	2:45 ヨーガ 藤田(尚) 60		2:20 ベーシックエアロ 大久保 40	2:15 ポールストレッチ 30	2:15 ZUMBA 江端 45	2:00 ヨーガ 毛利 60	2:45 ボディメイクヨガ 清田 45		2:30 ボディパンプ 藤田(未) 60		3:00 週替わりプログラム②		2
3			3:15 ボディメイクヨガ 大久保 45						4:00 エンジョイエアロ or ステップ 藤田(未) 45	週替わりで変更します			3
4													4
5						担当インストラクターは予約サイトにてご確認下さい							5
6			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				6:30 週替わりプログラム				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	7:30 ZUMBA 高橋 45		7:45 ボディパンプ 中村(慎) 45	7:30 ヨーガ 山岸 60	7:00 ボディパンプ 清田 60				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		7
8	8:00 エンジョイエアロ 舟木 45		8:30 ボディコンバット 中村(賢) 45		8:45 ボディコンバット 中村(慎) 45		8:15 ボディコンバット 清田 60				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		8
9													9

いきいきランド・かが aim BS