

《2026年2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 ペーシック エアロ 週替わり担当者 40		11:00 ヨーガ 山岸		10:45 ボディパンプ 藤田(未) 45		11:00 太極拳 吉村		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 ボディパンプ 週替わり担当者 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 ペーシック 杉原 45	1:15 ZUMBA 毛利 45		1:15 ペーシック ステップ 藤田(未) 40		2:00 ヨーガ 毛利 60	1:30 ボディコンバット 週替わり担当者 45	2:00 ポールストレッチ 30	2:30 ボディパンプ 藤田(未) 60	1:45 週替わり プログラム①		1
2	2:45		2:20 ペーシックエアロ 大久保	2:15 ポールストレッチ 30	2:15 ZUMBA 江端 45		ヨーガ 毛利 60	2:45 週替わり プログラム 45	30	3:00 ボディパンプ 藤田(未) 60	3:00 週替わり プログラム②		2
3	ヨーガ 藤田(尚) 60		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 エンジョイステップ 藤田(未) 45			3
4			週替わり担当者・週替わりプログラムなどの最新情報は予約サイトよりご確認ください										4
5													5
6			6:30 ピラティス ペーシック 高橋 45		6:45 エンジョイ エアロ 週替わり担当者 45		7:00 ボディパンプ 週替わり担当者 60		6:30 週替わり プログラム 45				6
7	7:00 ペーシック 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	8:15 ボディコンバット 週替わり担当者 60						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						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		8
9													9

いきいきランド・かが aim BS