

# 《2025年8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	11:00	担当インストラクターは予約サイトにてご確認下さい		11:00	10:45	11:00	10:45	11:00					10
11	ベーシックエアロ 40		ヨーガ 山岸 60		ポディパンプ 藤田(未) 45		太極拳 吉村 60		ヨーガ 藤田(尚) 60				11
12	12:00		12:15		12:00		12:15				1:00		12
1	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	1:30	2:00	1:45	週替わりプログラム①	1
2	1:30	ZUMBA 岡 45	2:20	ベーシックエアロ 大久保 30	2:15	ポールストレッチ	2:15	ZUMBA 江端 45	ヨーガ 毛利 60	2:45	2:30	週替わりプログラム②	2
3	2:45	ヨーガ 藤田(尚) 60	3:15	ボディメイク ヨガ 大久保 45					ボディコンバット 清田 45	4:00	4:00		3
4									エンジョイエアロ or ステップ 藤田(未) 45				4
5													5
6	7:00	6:50	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 45	7:00	7:00	7:30	7:30			6
7	8:00	ヨーガ 藤田(尚) 60	7:30	ZUMBA 高橋 45	7:45	ポディパンプ 中村(慎) 45	7:45	ヨーガ 山岸 60	ポディパンプ 清田 60	8:15	週替わりプログラム		7
8	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		ボディコンバット 清田 60					8
9													9

最新情報は館内掲示板、ホームページをご確認ください。

**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  
 ◆サブスタジオ…12名  
 レッスンは変更になる場合がございます  
 いきいきランドかが エイムBS  
 TEL : 0761-72-8011

担当  
インストラクター  
は予約サイトにて  
ご確認下さい

運営ります