

エイムーンフォート プログラムタイムテーブル 2026年 6月 ※赤文字のレッスンに変更があります。

	月曜日					火曜日					水曜日					金曜日					土曜日					日曜日・祝日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	ウォーキング	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	ウォーキング						
9																																		
10	9:55 ベーシック ステップ 竹内 (40)	10:00 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)				10:00 ヨガ 堀澤 (60)	9:50 姿勢改善 ストレッチ (30)				10:00 アクア45 猪田 (45)	10:00 ヨガ 野小 (60)	10:00 ベーシック エアロ 村田 (40)			10:00 アクア45 杉浦 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 長山 (45)	9:50 太極拳 高坂 (60)			10:00 アクア ZUMBA 西江(美) (45)	9:50 エンジョイ エアロ 渡替わり (45)	10:00 ホット YOGA45ek 太田 (45)	8:30 ~ 11:45 Jr水泳 スクール 小出 (45)	10:00 アクア45 小出 (45)	10:00 エンジョイ エアロ 小出 (45)								
11	11:05 エンジョイ エアロ 木下 (45)	11:00 ヨガ45 神谷 (45)			11:00 アクア45 竹内 (45)	11:20 ボディ パンフ45 中野 (45)	11:25 ベーシック エアロ 山崎 (40)				11:15 レスミルズ ピラティス 齊藤 (45)	11:15 ホット YOGA45ek 太田 (45)				11:00 ZUMBA45 保坂 (45)	11:00 はじめて ピラティス 山崎 (30)			11:00 水泳スクール (初級) 有料 西江(美) (60)	10:50 ヨガ 藤田(尚) (60)	11:15 LES MILLS DANCE 塩谷 (45)												
12	12:05 ボディメイク 野澤 (45)	12:00 エイム いきいき筋力 トレーニング 山内 (45)				12:20 ボディ コンパット45 米澤 (45)	12:30 ボディ バランス45FX 太田 (45)			12:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 (60)	12:15 エンジョイ エアロ 温井 (45)	12:30 エイム いきいき筋力 多岐 (45)				12:10 バレトン50 山崎 (50)	11:50 ベーシック エアロ 福島 (40)				12:05 ボディ ステップ45 厚見 (45)	12:15 はじめて ピラティス 藤田(尚) (45)	12:00 ~ 13:00 アーティスティック スイミング 世木 (27日)		12:30 オリジナル エアロ50 村田 (60)	12:30 ホット YOGA45 小出 (45)								
1	1:10 レスミルズ ピラティス 野澤 (30)	1:00 ベリー シェイプ 東 (45)				1:20 ZUMBA45 石井 (45)	1:45 ホット YOGA45do 太田 (45)			1:30 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)	1:15 ヨガ 山岸 (60)	1:35 LES MILLS CORE 太田 (30)				1:30 ボディ コンパット45 田澤 (45)	1:30 BtoB スタイル コントロール 高島 (45)				1:05 ボディ バランス 60 齊藤 (60)	1:20 LES MILLS CORE +tech 小出 (45)												
2	2:10 ボディ パンフ45 番匠 (45)	2:15 フラダンス 竹澤 (60)			2:00 アクア45 保坂 (45)	2:20 エンジョイ エアロ 福島 (45)				2:30 ラテン エアロ 長山 (50)	2:30 はじめて ピラティス 石井 (60)				2:15 シェイプ ウォーキング 高島 (30)	2:30 アイドル ダンス 二木 (50)				2:15 アクア45 小出 (45)	2:20 レスミルズ ピラティス 番匠 (45)	2:20 姿勢改善 ストレッチ (30)		2:30 アクア45 小出 (45)	2:00 渡替わり レッスン 小出 (60)				30~45					
3	3:15 ボディ コンパット45 田澤 (45)					3:20 ボディ ステップ30 厚見 (30)	3:15 メガダンス 北市 (45)			3:15 ~ 6:45 Jr水泳 スクール 有料	3:35 ボディ パンフ45 宮川 (45)	3:25 ヒップホップ 石井 (60)				2:45 ヨガ 澤飯 (60)				3:15 ~ 6:45 Jr水泳 スクール 有料	3:20 フラダンス 竹澤(佐) (60)	3:10 フラダンス 竹澤(佐) (60)		3:30 特別 レッスン 小出 (60~90)										
4		4:00 ホット YOGA45ek 木下 (45)			3:15 ~ 6:45 Jr水泳 スクール 有料					4:40 ボディ バランス 45ST 太田 (45)	4:40 ボディ パンフ60 黒田 (60)				3:55 ホット YOGA60 岡本 (60)				3:15 ~ 6:45 Jr水泳 スクール 有料	4:40 ボディ コンパット60 中野 (60)	4:40 ホット YOGA45ek 渡替わり (45)													
5																																		
6																																		
7	7:00 ボディ バランス45ST 齊藤 (45)	7:05 ホット YOGA45do 和田森 (45)				7:40 メガダンス 西田 (45)	7:30 BtoB スタイル コントロール 木下 (45)			7:45 パワー サーキット 小出 (45)	8:00 LES MILLS DANCE 塩谷 (45)	8:30 LES MILLS CORE 小出 (30)				7:30 オリジナル エアロ60 魁本 (60)	7:45 アイドル ダンス 二木 (50)				8:00 アクア45 小出 (45)													
8	8:05 ボディ パンフ45 黒田 (45)	8:15 レスミルズ ピラティス 番匠 (45)				8:45 ZUMBA45 寺本 (45)	8:45 ホット YOGA45ek 木下 (45)			9:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 (60)	9:05 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)				9:00 ボディ コンパット60 白松 (60)	9:00 ホット YOGA45ek 野澤 (45)																		
9	9:20 ボディ コンパット45 番匠 (45)	9:15 姿勢改善 ストレッチ (30)																																
10																																		

コラーゲンライト点灯レッスンについて

【美肌・髪つや効果】……肌や髪にハリ・ツヤ・潤いを与えます
 【ストレス軽減】……光を浴びることでリラックス効果が得られ、ストレスを軽減
 【血流促進】……コラーゲンマシンは血流を促進し、冷え性の改善
 【コラーゲン生成の促進】……真皮層の繊維細胞に作用し、コラーゲンの生成を促進

※点灯予定のレッスンも場合によっては、変更になる場合がございます。

プログラムタイムテーブルの見方

初心者 初級 中級~上級 **ホットプログラム** **有料プログラム** **特別レッスン**

【ホットプログラムの注意】
 持ち物 ①バスタオル ②汗拭きタオル ③水分500ml以上
 ホットプログラムを2本続けてのご参加、サウナスーツの着用はできません。
 ホットプログラムご参加前に、スタジオ前の「参加条件」をご確認の上、必ずお守り下さい。

【プールご利用の皆様】
 プールはアクセサリをはずし、メイクを落としてからご利用下さい。
 プールは明記されているレッスン時間以外は全コースご利用頂けません。

【レッスン定員】
 Aスタジオ ボディコンパット 80名 エアロ系・ダンス系 70名 ツールを使用するレッスン(ボディパンフ、ステップ、ヨガ系) 60名
 Bスタジオ 30名

【その他】
 スタジオレッスンは完全予約制です。プールレッスンは予約なしでご参加いただけます。
 プログラムの途中入退場は安全上ご遠慮下さい。(スタジオ:5分以降、プール:10分以降)