

# 《2026年1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)		11:00 太極拳 吉村		10:45 ヨーガ 藤田(尚)				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				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)		1:30 ボディコンバット 週替わり担当者		1:00 ボディコンバット 藤田(未)		1
2	2:45		2:20 ペーシックエアロ 大久保	30	2:15 ポールストレッチ		2:15 ZUMBA 江端	45	2:00 ヨーガ 毛利	60	2:00 ポールストレッチ	60	2
3	ヨーガ 藤田(尚)	60	3:15 ボディメイク ヨガ 大久保	45					2:45 週替わり プログラム		3:00 週替わり プログラム①		3
4											4:00 エンジョイエアロ or エンジョイステップ 藤田(未)		4
5													5
6					6:30 ピラティス ペーシック 高橋	45					6:30 週替わり プログラム		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	6:45 エンジョイ エアロ 週替わり担当者	45	7:30 ヨーガ 山岸	60	7:00 ボディパンプ 週替わり担当者	60			7
8	8:00 エンジョイ エアロ 舟木	45	7:30 ZUMBA 高橋	45	7:45 ボディパンプ 中村(慎)	45	8:15 ボディコンバット 週替わり担当者	60				プログラム定員	8
9			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						◆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	9

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

いきいきランド・かが aim BS