

《2025年10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 40		11:00 ヨーガ 山岸 60		10:45 ボディパンプ 藤田(未) 45		11:00 太極拳 吉村 60		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 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 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 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 3:00 週替わり プログラム②	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			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			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ステップ 藤田(未) 45				3
4													4
5													5
6										6:00 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	6:30 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	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 清田 60						7
8	8:00 エンジョイ エアロ 舟木 45		7:30 ZUMBA 高橋 45	8:30 ボディコンバット 中村(賢) 45	7:45 ボディパンプ 中村(慎) 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						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