

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2024年 8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 ヨーガ 堀澤 (60)	10:00 すっと健康ストレッチ (20)			10:00 アクア45 猪田 (45)	10:00 ヨーガ 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)	9:50 エンジョイエアロ 長山 (45)	9:50 太極拳 高坂 (60)			10:00 アクア ZUMABA 藤江(美) (45)	10:00 エンジョイエアロ 週替わり (45)	10:00 ホットYOGA45ek 太田 (45)	8:45~11:45 Jr水泳スクール (有料)	10:00 アクア45 小出 (45)	10:00 エンジョイエアロ 週替わり (45)									
11	11:05 エンジョイエアロ 木下 (45)	11:15 ボディメイクヨガ 野澤 (45)	11:00 スモールスクール (60)		11:00 アクア45 竹内 (45)	11:30 コンバット45 or パンプ45 週替わり (45)	11:30 スモールスクール (60)			11:30 エンジョイエアロ 杉浦 (45)	11:15 ホットYOGA45ek 太田 (45)				11:05 ZUMBA45 保坂 (45)	11:05 エイムいきいき筋力トレーニング 多賀 (45)			11:00 水泳スクール(初級) 有料 藤江(美) (60)	11:15 ヨーガ 藤田(尚) (60)	11:15 LES MILLS DANCE 塩谷 (45)			11:15 週替わりレッスン (45)										
12	12:20 ヨーガ 神谷 (60)	12:20 ベリーシェイプ 東 (45)				12:45 ZUMBA45 石井 (45)			12:00 水泳スクール(中級) 有料 小出 (60)		12:30 ピラティスベーシック 細川 (45)				12:20 ベーシックステップ 多賀 (40)	12:10 パレト50 山崎 (50)	12:00 スモールスクール (60)				12:40 ボディバランス 齊藤 (60)	12:20 スモールスクール (60)			12:30 オリジナルエアロ50 村田 (60)	12:30 ホットYOGA45 太田 (45)								
1		1:30 ピラティスベーシック 細川 (45)			1:30 アクア45 保坂 (45)				1:30 水泳スクール(上級) 有料 小出 (60)		2:00 LESMILLS CORE 太田 (30)				1:25 エンジョイエアロ 村田 (45)	1:15 BtoB スタイルコントロール 高島 (45)				1:30 アクア スティック 小出 (30)	2:05 ボディステップ45 厚見 (45)	1:45 LESMILLS CORE+tech 小出 (45)			2:00 週替わりレッスン (60)									
2	1:45 ボディパンプ45 清田 (45)	2:30 フラダンス 竹澤 (60)				3:00 メガダンス 北市 (45)			2:00 エンジョイエアロ 福島 (45)		2:10 ラテンエアロ 長山 (50)				2:45 エンジョイエアロ 村田 (45)	2:30 アイドルダンス 二木 (50)				2:15 アクア45 小出 (45)	3:00 フラダンス 竹澤(佐) (60)	2:05 ボディステップ45 厚見 (45)			3:00 アクア45 小出 (45)	3:30 特別レッスン (60~90)	3:30 スモールスクール (60)							
3	3:00 ボディコンバット45 清田 (45)					3:20 ボディステップ30 厚見 (30)					3:20 ボディバランス45ST 太田 (45)	3:30 ヒップホップ 多賀 (60)				3:15 エンジョイエアロ 村田 (45)	3:15 BtoB スタイルコントロール 高島 (45)				3:15 アクア スティック 小出 (30)	3:15 フラダンス 竹澤(佐) (60)			3:30 特別レッスン (60~90)	3:30 スモールスクール (60)								
4		4:00 ホットYOGA45ek 木下 (45)							3:15~6:45 Jr水泳スクール (有料)		4:25 ボディパンプ45 山崎 (45)																							
5					3:15~6:45 Jr水泳スクール (有料)									3:15~6:45 Jr水泳スクール (有料)																				
6																																		
7	6:45 ボディバランス45ST 齊藤 (45)	6:45 LESMILLS CORE 太田 (30)				6:30 エンジョイステップ 魁本 (45)					6:30 ボディコンバット45 清田 (45)	7:15 ホットYOGA45ek 神谷 (45)				6:40 ヨーガ45 池上 (45)	6:30 スモールスクール (60)					6:15 スモールスクール (60)												
8	8:00 ボディパンプ45 一案 (45)	8:00 LES MILLS DANCE 塩谷 (45)	8:00 スモールスクール (60)			7:30 エンジョイエアロ 魁本 (45)	7:40 BtoB スタイルコントロール 木下 (45)	8:00 スモールスクール (60)		7:45 パワーサーキット 小出 (45)	7:45 ボディパンプ60 清田 (60)	8:00 スモールスクール (60)				7:45 ボディパンプ45 番匠 (45)	7:45 アイドルダンス 二木 (50)				8:00 アクア45 小出 (45)													
9						8:45 ZUMBA45 ジノビッチ (45)	8:55 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 LESMILLS CORE 小出 (30)				9:00 ボディコンバット 白松 (60)	9:00 ホットYOGA45ek 野澤 (45)																	
10																																		

【スタジオレッスンのご案内】  
 全てのスタジオレッスンは予約制になります。  
 予約システム(ハコモノ)からご予約をお願いいたします。  
 各定員は別途ご確認ください。  
 ※プールプログラムは予約不要です。

プログラムタイムテーブルの見方

初心者おしりめ	初級者	中級者	上級者	有料プログラム	有料プログラム	特別	男女
---------	-----	-----	-----	---------	---------	----	----

●レッスンのレベルは色分けされておりますので、ご確認の上ご参加ください。  
 ●時間、レッスン、担当に変更がある場合は赤字・赤枠にて表記してあります。  
 ●スケジュールは変更・代行になることがありますのでご了承下さい。  
 またお知らせは、ホームページや掲示板等でご確認下さい。  
 ●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)  
 【ホットプログラムに参加頂く場合は下記のご用意をお願い致します。】  
 1. タオル1枚(バスタオル程度) 2. 水分500ml以上  
 ※ホットプログラム2本続けてのご参加、サウナスーツ等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ーをはずし、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す。

**有料オプションレッスン**  
 運動を習慣化する為に、月4回、担当インストラクターと参加者たちと目的・目標を持って運動を意欲的に取り組みます。

【定員】Aスタジオ エアロ系・ダンス系70名 ボディコンバット80名

※ツールを使用するレッスン (ボディパンプ、ステップ、コア、ヨガ) は定員60名となります。

Bスタジオ 30名