

エイムーンフォート プログラムタイムテーブル 2024年 10月 ※赤字のレッスンに変更があります。

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					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 佐藤 60	10:00 ホット ヨーガ45 (20) 佐藤 60				10:00 アクア45 梶田 45	10:00 ヨーガ 野村 60				10:00 エンジョイ エアロ 梶田 40	9:50 太極拳 高坂 60				10:00 アクア ZUMABA 藤田(美) 45	10:00 エンジョイ エアロ 遊替わり 45	10:00 ホット YOGA45ek 太田 45	8:45 ~ 11:45 上水泳 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 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			11:30 コリバト45 の パンプ45 遊替わり 45	11:45 ボディ パランス45FX 太田 45				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 塚坂 45	11:05 エム いまい造形力 トレーニング 多賀 45				11:00 水泳スクール (初級) 有料 藤田(美) 60	11:15 ヨーガ 藤田(美) 60	11:15 LES MILLS DANCE 塚谷 45							11:15 遊替わり レッスン 45						
12	12:20 ヨーガ 神谷 60	12:20 ベリー シェイプ 栗 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 藤川 45	12:20 パレトン50 山崎 60				12:40 ボディ パランス 藤田(美) 60	12:20 スモール スクール 45	12:30 LES MILLS CORE 塚谷 45							12:30 オリジナル エアロ50 村田 60	12:30 ホット YOGA45 太田 45				
1	1:45 ボディ パンプ45 清田 45	2:30 フラダンス 竹澤 60				2:00 エンジョイ エアロ 福島 45	1:45 ホット YOGA45dd 太田 45				2:00 水泳スクール (上級) 有料 小出 60	2:00 アクア45 杉浦 45				2:10 LES MILLS CORE 太田 30	1:15 BtoB スタイル コントロール 高橋 45	1:25 エンジョイ エアロ 村田 45				1:30 アクア ステップ 小出 30	1:45 LES MILLS CORE tech 小出 45							2:00 遊替わり レッスン 60						
2	3:00 ボディ コンバット45 清田 45	4:00 ホット YOGA45ek 木下 45				3:20 ボディ ステップ30 厚見 30	3:00 メガダンス 北市 45				3:15 水泳スクール (中級) 有料 小出 60	3:15 アクア45 杉浦 45				3:30 LES MILLS CORE 太田 30	2:45 エンジョイ エアロ 遊替わり 60	2:30 アイドル ダンス 二本 60				2:15 アクア45 小出 45	3:00 フラダンス 竹澤(佐) 60							3:00 アクア45 小出 45	3:30 特別 レッスン 60-60	3:30 スモール スクール 60				
3																																				
4																																				
5																																				
6	6:30 ボディパンプ30 一室 30	6:45 LES MILLS 太田CORE 30				6:30 エンジョイ ステップ 梶本 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			6:30 ボディ コンバット45 清田 45	7:15 ホット YOGA45ek 神谷 45				6:30 ヨーガ 池上 60	6:30 スモール スクール 60	7:00 オープン 30				6:15 スモール スクール 30	6:45 オープン 30													
7	7:15 ボディ パランス45ST 高橋 45	7:50 スモール スクール 30				7:30 エンジョイ エアロ 梶本 45	8:45 ZUMBA45 シノビッチ 45			7:45 パー サーキット 小出 45	7:45 ボディ パンプ60 清田 60				7:50 ボディ パンプ45 藤田 45	7:45 アイドル ダンス 二本 60				8:00 アクア45 小出 45																
8	8:15 LES MILLS DANCE 塩谷 45	8:20 スモール スクール 30				8:45 ZUMBA45 シノビッチ 45	8:55 ホット YOGA45ek 木下 45			8:30 水泳スクール (初級) 有料 藤田(美) 60	9:05 ボディ パランス45FX 高橋 45				9:00 LES MILLS CORE 小出 30	9:00 ボディ コンバット 白松 60				9:00 水泳スクール (中級) 有料 小出 60																
9	9:15 ボディ コンバット45 栗 45	9:15 ホット YOGA45dd 和田森 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

- 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・赤枠にて表記しております。
- 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。

※なお部活等は、ホームページや掲示板等で確認下さい。

●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

※ホットプログラムは泳ぎながらご参加。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全コースご利用頂けません。

無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

参加者など

目的・目標を持って

運動を継続的に取り組みます。

【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、ヨーガ)は定員60名となります。

Bスタジオ 30名