

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2024年 11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					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 スクール (20) 佐藤 60				10:00 アクア45 橋田 45	10:00 ヨーガ 野村 60				10:00 エンジョイ エアロ 飛山 45	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 コリバット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							11:00 水泳スクール (初級) 有料 藤田(美) 60														
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 ステップ 藤川 45				12:20 パレトン50 多賀 40	12:00 スモール スクール 80				12:40 ボディ パランス 藤田(尚) 60	11:15 ヨーガ 藤田(尚) 60	11:15 LES MILLS DANCE 藤谷 45											
1		1:30 ピラティス ベーシック 藤川 45				1:30 アクア45 佐藤 45				1:30 水泳スクール (上級) 有料 小出 60				2:00 エンジョイ エアロ 藤島 45				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 高橋 45				1:30 アクア ステップ 小出 30	1:45 LES MILLS CORE tech 小出 45												
2	1:45 ボディ パンプ45 清田 45	2:30 フラダンス 藤田 45				2:00 エンジョイ エアロ 藤島 45	1:45 ホット YOGA45dd 太田 45				2:00 アクア45 杉浦 45				2:10 LES MILLS CORE 太田 30				2:45 エンジョイ エアロ 藤島 60	2:30 アイドル ダンス 二本 60				2:15 アクア45 小出 45	2:05 ボディ ステップ45 藤島 45											
3	3:00 ボディ コリバット45 清田 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				3:20 パランス45ST 太田 45				3:15 エンジョイ エアロ 藤島 60	3:00 フラダンス 藤田(佐) 60				3:15 アクア45 小出 45	3:00 フラダンス 藤田(佐) 60											
4		4:00 ホット YOGA45ek 木下 45								3:15 ~ 6:45 水泳スクール (有料)				4:25 ボディ パンプ45 山崎 45										4:20 ホット YOGA45ek 遊替わり 45	3:30 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									
5																																				
6	6:30 ボディパンプ30 一室 30	6:40 LES MILLS 太田(初級) 30				6:30 エンジョイ ステップ 藤本 45								6:30 ボディ コリバット45 清田 45				6:30 ヨーガ 池上 60	6:30 スモール スクール 700 オープン 30				6:15 スモール スクール 6:45 オープン レッスン 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 レッスン 30				7:30 エンジョイ エアロ 藤本 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 藤谷 45	8:20 スモール スクール レッスン 30				8:45 ZUMBA45 シノビッチ 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 パランス45FX 高橋 45				9:00 LES MILLS CORE 藤田 60	9:00 アクア45 小出 45																
9	9:15 ボディ コリバット45 栗 45	9:15 ホット YOGA45dd 和田 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

予約必須
初級
中級
上級
プログラム
プログラム
プログラム
プログラム
プログラム

- 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。
- プログラム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)
- プール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500ml以上
 - ※水着はプールに着替えてご参加。サウナスーツ等の着用はできません。
 - ※水着はプールに着替えてご参加。サウナスーツ等の着用はできません。
 - ※プール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ご自身の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