

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2024年 12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)	10:00 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 西江(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 アクア45 竹内 (45)	11:30 ボディパンプ45 一楽 (45)	11:00 オープンレッスン (30)			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 エイムいきいき筋トレトレーニング 多賀 (45)			11:00 水泳スクール(初級) 有料 西江(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 ビ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)				12:40 ボディバランス 齊藤 (60)	12:50 オープンレッスン (30)			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 ビ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 エンジョイエアロ 福島 (45)	2:00 ホットYOGA45do 太田 (45)				2:10 ラテンエアロ 長山 (50)	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)			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 アクア45 杉浦 (45)	2:10 LESMILLS CORE 太田 (30)				2:30 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)			3:00 アクア45 小出 (45)	3:30 特別レッスン (60~90)										
3	3:00 ボディコンバット45 清田 (45)					3:20 ボディコンバット45 厚見 (30)			3:15~6:45 Jr水泳スクール (有料)	3:20 ヒップホップ 多賀 (60)				3:20 ボディコンバット45 番匠 (45)	3:30 ヨーガ 澤飯 (60)				3:15~6:45 Jr水泳スクール (有料)	3:15 ボディパンプ60 中野 (60)			3:30 特別レッスン (60~90)											
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 ボディバランス45ST 太田 (45)					4:25 ヒップホップ 多賀 (60)				3:15~6:45 Jr水泳スクール (有料)	4:20 ホットYOGA45ek 週替わり (45)															
5																																		
6		6:40 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)					6:30 ヨーガ 池上 (60)										6:45 オープンレッスン (30)									
7	7:00 ボディバランス45ST 齊藤 (45)					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)			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)	7:15 ホットYOGA45ek 神谷 (45)				7:50 ボディパンプ45 山崎 (45)	7:45 アイドルダンス 二木 (50)																	
8	8:05 LES MILLS DANCE 塩谷 (45)	8:20 オープンレッスン (30)				8:45 ZUMBA45 西江(美) (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)			8:30 水泳スクール(初級) 有料 西江(美) (60)	9:00 ボディコンバット 白松 (60)	9:00 ホットYOGA45ek 野澤 (45)																	
9	9:15 ボディパンプ45 番匠 (45)	9:15 ホットYOGA45do 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

● 初心者おやすみ ● 初級者 ● 中級者 ● プログラム ● 有料プログラム ● オープン ● 特別 ● 男子

- 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では全コースご利用頂けません。

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