

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2025年 1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	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 ベージュ 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 松澤 60	10:00 まっちゃん ストレッチ 20				10:00 アクア45 栢田 45	10:00 ヨーガ 野小 60	10:00 ベージュ エアロ 栢田 40			10:00 アクア45 杉浦 45	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 西江(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 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 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 パンフ45 一葉 45	11:45 ボディ バランス45FX 太田 45				12:00 水泳スクール (中級) 有料	11:15 ホット YOGA45ek 太田 45	11:30 エンジョイ エアロ 杉浦 45			11:05 ZUMABA45 保坂 45	11:05 エイム いきいき ヨガ 多賀 45	11:00 水泳スクール (初級) 有料			11:15 ヨーガ 藤田(尚) 60	11:15 LES MILLS DANCE 塩谷 45								11:15 遊替わり レッスン 45										
12	12:20 ヨーガ 神谷 80	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	12:30 ピラティス ベージュ 藤川 45	12:50 ピラティス ベージュ 山岸 60			12:20 ベージュ ステップ 多賀 40	12:10 バレトン50 山崎 60					12:40 ボディ バランス 西藤 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 45									
1	1:45 ボディ パンフ45 清田 45	2:30 フラダンス 竹内 80			1:30 アクア45 保坂 45	2:00 エンジョイ エアロ 福島 45	1:45 ホット YOGA45dd 太田 45				2:00 アクア45 小出 60	2:10 LES MILLS CORE 太田 30	2:00 エンジョイ エアロ 飛山 60			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 高坂 45	1:30 アクア ステップ 小出 30			2:05 ボディ ステップ45 厚見 45	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			3:15 ~ 6:45 Jr水泳 スクール 有料	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 ~ 6:45 Jr水泳 スクール 有料	3:30 ボディ コンバット45 藤田 45	3:20 ボディ コンバット45 藤田 45			2:45 ヨーガ 遊替 60	2:30 アイドル ダンス 二本 60	3:15 ~ 6:45 Jr水泳 スクール 有料			3:15 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																																								
4																																								
5																																								
6																																								
7	7:00 ボディ バランス45ST 高橋 45	8:20 LES MILLS DANCE 塩谷 45				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				7:45 バー サーキット 小出 45	7:15 ホット YOGA45ek 神谷 45	7:45 ボディ パンフ60 清田 60			7:50 ボディ パンフ45 山崎 45	7:45 アイドル ダンス 二本 60	8:00 アクア45 小出 45			7:00 オープン 30	6:45 オープン レッスン 30																		
8	8:05 LES MILLS DANCE 塩谷 45	8:20 ボディ コンバット 45 高橋 45				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 (中級) 有料	8:30 水泳スクール (初級) 有料	9:05 ボディ パンフ45 高橋 45	9:00 LES MILLS CORE 小出 30			8:30 ボディ コンバット 山崎 45	8:00 アクア45 小出 45																						
9	9:15 ボディ コンバット 45 高橋 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 初級者 中級者 プログラム 有料 プログラム オプション レッスン スチール

- 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用意をお願いします。】
 - 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帽のご参加、サク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
 参加者同士と
 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(ボディパンフ、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