

エイムムーンフォート プログラムタイムテーブル 2025年 2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 遊藝わりのレッスン (40)	10:00 BtoB スタイル コントロール (45)				10:00 ヨーガ (60)	10:00 ホット YOGA45 (20)				10:00 アクア45 (45)	10:00 ヨーガ (40)				10:00 エンジョイ エアロ (45)	9:50 太極拳 (60)				10:00 アクア45 (45)	10:00 エンジョイ エアロ (45)	10:00 ホット YOGA45 (45)	8:45 ~ 11:45 水泳スクール (有料)	10:00 アクア45 (45)	10:00 エンジョイ エアロ (45)									
11	11:05 エンジョイ エアロ (45)	11:15 ボディメイク ヨガ (45)				11:30 ボディ パンプ45 (45)	11:45 ボディ パランス45FX (45)				11:30 エンジョイ エアロ (45)	11:15 ホット YOGA45 (45)				11:05 ZUMBA45 (45)	11:05 エム いまいさ能力 トレーニング (45)				11:00 水泳スクール (初級) (有料)	11:15 ヨーガ (60)	11:15 LES MILLS DANCE (45)												
12	12:20 ヨーガ (80)	12:20 ベリー ジェイブ (45)				12:45 ZUMBA45 (45)	12:45 ボディ パランス45FX (45)				12:00 水泳スクール (中級) (有料)	12:30 ピラティス パニッシュ (45)				12:20 パニッシュ ステップ (40)	12:10 パレトン50 (60)				12:40 ボディ パランス (45)	12:35 ぼしめて ヒップホップ (45)				12:30 オリジナル エアロD50 (60)	12:30 ホット YOGA45 (45)								
1	1:45 ボディ パンプ45 (45)	2:30 フラダンス (45)				2:00 エンジョイ エアロ (45)	1:45 ホット YOGA45 (45)				2:00 水泳スクール (中級) (有料)	2:10 LES MILLS CORE (30)				1:25 エンジョイ エアロ (45)	1:15 BtoB スタイル コントロール (45)				1:30 アクア45 (45)	1:45 LES MILLS CORE tech (45)				2:00 ボディ パンプ60 (80)	2:00 遊藝わりのレッスン (60)								
2	3:00 ボディ コンバット45 (45)	3:15 ~ 6:45 水泳スクール (有料)				3:20 ボディ ステップ30 (45)	3:00 メガダンス (45)				3:20 ボディ コンバット45 (45)	3:30 ヒップホップ (80)				2:45 ヨーガ (60)	2:30 アイドル ダンス 二本 (60)				3:15 アクア45 (45)	3:00 フラダンス (60)				3:30 特別 レッスン (60-60)									
3	4:00 ホット YOGA45 (45)	3:15 ~ 6:45 水泳スクール (有料)				4:25 ボディ パランス45 (45)	3:15 ~ 6:45 水泳スクール (有料)				4:25 ボディ パランス45 (45)	3:15 ~ 6:45 水泳スクール (有料)				3:15 ~ 6:45 水泳スクール (有料)	3:15 フラダンス (80)				4:20 ホット YOGA45 (45)	3:00 アクア45 (45)													
4	6:40 LES MILLS DANCE (30)	7:00 ボディ パランス45 (45)				7:30 エンジョイ エアロ (45)	7:40 BtoB スタイル コントロール (45)				7:15 ホット YOGA45 (45)	7:45 ボディ パンプ60 (60)				7:50 ボディ パンプ45 (45)	7:45 アイドル ダンス 二本 (60)				8:00 アクア45 (45)	6:45 オープン レッスン (30)													
5	8:05 LES MILLS DANCE (45)	8:20 ボディ コンバット45 (30)				8:45 ZUMBA45 (45)	8:55 ホット YOGA45 (45)				9:00 水泳スクール (上級) (有料)	9:05 ボディ パランス45 (45)				9:00 水泳スクール (初級) (有料)	9:00 LES MILLS CORE (30)				9:00 水泳スクール (中級) (有料)														
6	9:15 ボディ コンバット45 (45)	9:15 ホット YOGA45 (45)																																	
7																																			
8																																			
9																																			
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 プログラム しびん 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