エイムスカイシップ

プログラムタイムテーブル

2024年11月

赤枠で囲んであるレッスンは、時間・レッスン・担当変更です。

2024年10月20日現在

月曜日

スタジオ A
- 9:50~10:50 ヨーガ 中山 (60)
- 11:10~11:50 ベーシックステップ 木本 (40)
- 12:10~12:55 ボディコンバット45 白松 (45) 定員80名
- 1:15~2:00 ZUMBA 石井 (45)
- 2:20~3:05 ボディパンプ45 芦谷 (45)
- 3:30~4:10 ベーシックエアロ 山崎 (40)
- 6:40~7:25 ボディコンバット45 白松 (45) 定員80名
- 7:45~8:45 ボディアタック60 得能 (60)
- 9:05~10:05 ボディジャム 白松 (60)

スタジオ B
- 9:50~10:50 フラダンス 竹澤 (60)
- 11:05~11:50 ボディバランス45＊ST 齊藤 (45)
- 12:05~1:05 ポール
- すっと健康ストレッチ (60) 木本定員30名
- 1:20~2:05 ピラティスベーシック 木本 (45)
- 2:20~3:10 バレトン 山崎 (50)
- 3:30~4:30 ヨーガ 中村 (60)
- 7:45~8:35 アイドルダンス 二木 (50)
- 9:00~10:00 ボディバランス 齊藤 (60)

ジム
- 有料 11:00~12:00 スモールスクール (60)
- 有料 7:00~8:00 スモールスクール 女性限定 (60)

プール スイミング
- 有料 11:00~12:00 水泳スクール(初級) 山下 (60)
- 有料 3:30~6:30 Jr水泳スクール

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 山下 (45)
- 2:00~2:45 アクア45 長山 (45)
- 7:00~7:45 アクア45 中野(史) (45)

水曜日

スタジオ A
- 10:00~10:40 ベーシックエアロ 多賀 (40)
- 11:10~11:55 エンジョイエアロ 長山 (45)
- 12:25~1:10 ボディパンプ45 濱田 (45) 定員80名
- 1:30~2:15 ボディコンバット45 濱田 (45) 定員80名
- 2:45~3:30 エンジョイエアロ 舟木 (45)
- 3:50~4:50 ボディバランス 齊藤 (60)
- 7:00~8:00 ボディコンバット60 小林 (60) 定員80名
- 8:20~9:20 ボディパンプ 中野 (60)
- 9:40~10:10 LES MILLS CORE 中野(文) (30)

スタジオ B
- 10:00~10:45 ホットYOGA45ek 長山 (45)
- 11:15~12:15 フラダンス 竹澤 (60)
- 12:35~1:20 エイムいきいき筋力トレーニング 多賀 (45)
- 1:45~2:15 LES MILLS CORE 小山 (30)
- 2:35~3:05 ボディコンバット30 中田 (30)
- 3:40~4:25 ホットYOGA45do 中村(可) (45)
- 7:00~7:45 ホットYOGA45do 山本(千) (45)
- 8:15~9:00 ZUMBA 瀧井 (45)

ジム
- 有料 11:00~12:00 スモールスクール (60)
- 有料 8:00~9:00 スモールスクール (60)

プール スイミング
- 有料 11:00~12:00 水泳スクール(中級) 藤江 (60)
- 有料 3:30~6:30 Jr水泳スクール

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 松永 (45)
- 11:00~11:30 ヘルシーウォーキング 松永 (30)
- 1:30~2:15 アクア45 松永 (45)
- 8:00~8:45 アクア45 中川(秀) (45)

木曜日

スタジオ A
- 10:00~10:45 メガダンス45 福島 (45)
- 11:15~12:00 ボディメイクヨガ 神谷 (45)
- 12:30~1:00 ボディステップ30 原貞 (30)
- 1:30~2:15 エンジョイエアロ 谷口 (45)
- 2:35~3:20 エンジョイステップ 髙本 (45)
- 3:40~4:30 シェイプアップボクシング 中村(俊) (50)
- 7:00~8:00 ボディパンプ 山本(和) (60)
- 8:20~9:05 ボディステップ45 得能 (45)
- 9:25~10:10 ボディコンバット45 吉藤 (45) 定員80名

スタジオ B
- 10:00~10:45 エイムいきいき筋力トレーニング 東(智) (45)
- 11:05~11:50 ベリーシェイプ 東(智) (45)
- 12:15~1:00 ボディジャム45 華谷 (45)
- 1:20~1:50 筋トレプログラム (30)
- 2:10~3:10 太極拳 高山(順) (60)
- 3:40~4:20 ベーシックエアロ 髙本 (40)
- 7:15~7:45 筋トレプログラム (30)
- 8:05~8:50 エンジョイエアロ 多賀 (45)

ジム
- 有料 8:15~9:15 スモールスクール (60)

プール スイミング
- 有料 3:30~6:30 Jr水泳スクール
- 有料 7:45~8:45 水泳スクール(中級) 藤江 (60)

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクアギネシス 太田(由) (45)
- 1:45~2:30 アクア45 中川 (45)
- 2:45~3:30 アクア45 中川 (45)

金曜日

スタジオ A
- 10:00~10:40 ベーシックステップ 松永 (40)
- 11:00~11:45 エンジョイエアロ 米原 (45)
- 12:30~1:15 ボディコンバット45 山本(和) (45) 定員80名
- 1:45~2:35 ラテンエアロ 長山 (50)
- 3:00~4:00 ヨーガ 山岸 (60)
- 7:00~7:45 エンジョイエアロ 山崎 (45)
- 8:05~8:50 ボディコンバット45 得能 (45) 定員80名
- 9:10~9:40 LES MILLS CORE 得能 (30)

スタジオ B
- 10:00~10:40 ポール
- すっと健康ストレッチ (40) 木本定員30名
- 11:00~11:45 ボディバランス45＊FX 齊藤 (45)
- 12:15~1:00 BtoBスタイルコントロール 原見 (45)
- 1:30~2:15 ホットYOGA45ek 神谷 (45)
- 3:30~4:20 オリジナルエアロ50 村田 (50)
- 6:45~7:30 ホットYOGA45do 和田雅 (45)
- 8:05~8:35 パレトン 山崎 (30)
- 8:55~9:55 ヒップホップ 木藤 (60)

ジム
- 有料 1:00~2:00 スモールスクール (60)
- 有料 8:15~9:15 スモールスクール (60)

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクア45 杉浦 (45)

土曜日

スタジオ A
- 9:50~10:50 ヨーガ 山岸 (60)
- 11:10~11:55 メガダンス45 北市 (45)
- 12:15~1:00 ボディステップ45 得能 (45)
- 1:20~2:10 オリジナルエアロ50 村田 (50)
- 2:30~3:30 ボディパンプ 吉藤 (60)
- 3:50~4:35 ボディアタック45 得能 (45)
- 4:55~5:40 ボディジャム45 白松 (45)
- 6:00~6:45 ボディコンバット45 白松 (45) 定員80名

スタジオ B
- 10:00~10:40 ベーシックエアロ 北市 (40)
- 11:00~11:45 BtoBスタイルコントロール 木下 (45)
- 1:30~2:00 LES MILLS CORE 得能 (30)
- 2:20~2:50 筋トレプログラム (30)
- 3:10~4:10 ボディバランス 齊藤 (60)
- 4:40~5:25 ホットYOGA45ek 齊藤 (45)

ジム

プール スイミング
- 有料 8:30~11:30 Jr水泳スクール

プール ウォーキング
- 10:00~10:45 アクアスンバ 藤江 (45)

有料 Jr水泳スクール
- ●月・水・木・金曜日 15:30~18:45
- ●土曜日 9:30~11:45

スイミングプールコース、ジャグジーを使用します。
（※別途ご利用案内POPをご確認下さい。）

初心者おすすめ

フィットネスクラブが初めての方 運動が久しぶりな方でもスタートしやすいプログラムになっております。

日・祝日

スタジオ A
- 10:15~11:00 エンジョイエアロ (45)
- 11:30~12:30 週替わりレッスン (60)
- 1:00~ 週替わりレッスン
- 2:30~ 週替わりレッスン

スタジオ B
- ホットYOGA45ek・do 週替わり (45) 時間・レッスン内容は別紙をご覧下さい。

プール ウォーキング
- 週替わり 時間・レッスン内容は別紙をご覧下さい。

初心者おすすめ | 初心者向け | ホットプログラム

★日祝・週替わりレッスンのご案内は別紙をご覧ください。

★有料 特別イベントレッスン
土曜日12:05~
日曜日15:45~
別途、告知致します。
（詳しくは、別POPをご覧ください。）

★スタジオ参加人数
Aスタジオ 70名
（ボディコンバットのみ80名）
Bスタジオ 40名
（ポールずっと健康ストレッチ 30名）