

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2024年7~9月

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日		
	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		スタジオ	スタジオ			
	Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ			Aスタジオ	Bスタジオ					
10	10:20 エンジョイ エアロ 村田 (45)	10:30 ホットYOGA 45ek 高畠 (45)		10:30 アクア45 辻本 (45)	10:25 ベーシック ステップ 村田 (40)	10:30 ホットYOGA 45ek 齊藤 (45)		10:45 アクア45 杉浦 (45)	10:20 ベーシック エアロ 山崎 (40)	10:30 ピラティス ベーシック 細川 (45)		10:45 アクア45 山田 (45)	10:30 ボディバランス 45ST 山田 (45)	10:20 太極拳 高坂 (60)		10:30 アクア45 大久保 (45)	10:45 LesMills Tone45 山田 (45)	10:20 ヨガ 石黒 (60)		ジュニア 水泳スクール 有料			
11	11:25 ZUMBA45 西田 (45)			11:30 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)				11:20 バレトン 山崎 (50)			12:00 スモール スクール (60)		11:40 エンジョイ ステップ 魁本 (45)	11:35 ヨガ45 中山 (45)		11:45 水泳スクール (初級) 有料 大久保 (60)	11:50 BtoBスタイル コントロール 高畠 (45)				12:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。		
12	12:30 ボディコンパット30 山田 (30)	12:30 フラダンス		12:35 ZUMBA45 高橋 (45)	12:10 エイムいきいき 筋力トレーニング 藤田 (45)			12:35 エアリアルヨガ45 塚野 (45)					12:50 オリジナル エアロ 福島 (50)	12:45 エイムいきいき 筋力トレーニング 多賀 (45)		1:05 メガダンス 北市 (45)	1:15 ホットYOGA 45ek 高畠 (45)	1:00 スモール スクール (60)			1:15 ホットYOGA 45 ※内容は掲示版にて ご確認ください。		
1	1:20 ボディバランス 齊藤 (60)	未定 (60)		1:45 ボディ パンプ45 藤田 (45)	1:15 ヨガ 中山 (60)			1:45 ボディパンプ30 下浜 (45)	変更				2:00 KIMAX45 白松 (45)	1:50 フラダンス								1:30 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	
2	2:40 エアリアルヨガ45 齊藤 (45)		2:00 スモール スクール (60)	2:50 ボディ コンパット45 藤田 (45)	2:40 アイドル ダンス 二木 (50)			2:50 ラテン エアロ 竹内 (50)	変更				3:05 ボディ コンパット45 白松 (45)	3:15 ボディメイク ヨガ 辻本 (45)								3:00 週替わり レッスン ※内容は掲示版にて ご確認ください。	
3	4:00 エンジョイ ステップ 魁本 (45)	3:00 ベーシック エアロ 木本 (40)		4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45)				3:55 ベーシック ステップ 本郷 (40)	変更	定員44			4:10 エアリアルヨガ45 池上 (45)										3:15 週替わり レズミルズ 山田
4	5:15 エンジョイ エアロ 魁本 (45)							5:30 ジュニア ダンス 有料 (60)					5:30 ジュニア 空手 有料 (60)										4:20 エアリアルヨガ30 池上 (30)
5	6:45 ボディパンプ45 下浜 (45)	6:45 ピラティス ベーシック 高橋 (45)	7:00 ラントレ (ジム) 山田 (30)	7:25 メガダンス 西田 (45)	7:00 ホットYOGA 45do 神谷 (45)			6:50 KIMAX30 白松 (30)	定員30				7:30 ボディ パンプ 清田 (60)	7:30 ホットYOGA 45ek 山本 (45)									4:00 エアリアルヨガ30 池上 (30)
6	7:50 ZUMBA45 高橋 (45)	8:00 ボディバランス 45ST 山田 (45)	8:15 スモール スクール (60)	8:30 エアリアルヨガ45 笹木 (45)	8:30 ボディメイク ヨガ 神谷 (45)			8:30 ボディ コンパット 白松 (60)					8:45 GRIT+tech. 有料 清田 (45)	9:00 ヨガ 堀澤 (60)									5:15 エンジョイ エアロ 魁本 (45)
7																							5:30 ジュニア ダンス 有料 (60)
8																							6:45 ボディパンプ45 下浜 (45)
9																							7:00 ラントレ (ジム) 山田 (30)
10																							7:50 ZUMBA45 高橋 (45)

プログラムタイムテーブル見方

- 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枠にて表記してあります

初心者 おすすめ	初心者 向け	中級者 向け	有料 プログラム	オープン プログラム	NEW プログラム	暗黙 プログラム
-------------	-----------	-----------	-------------	---------------	--------------	-------------

ホットプログラム

- ホットプログラムにご参加頂く場合は、スタジオB前の参加条件をご確認の上必ずお守り下さい。
- ご参加頂く場合はバスタオル程度の大きさのタオル1枚と、500ml以上の水分をご用意下さい。
- ホットプログラムの連続での参加は体力的にも身体的にも負担が大きいため、ご遠慮下さい。
- 安全確保の為、下記に該当する方のホットプログラムへの参加をご遠慮頂きます。ご了承下さい。
 - ※エイムにおいて運動制限ありとみなされた方、睡眠不足や二日酔い等の体調不良の方
 - ※サウナスーツを着用されてご利用される方

スタジオレッスン参加について

- 全てのレッスンは定員制となっております。
- (※但し、レッスンによって定員数が変更となる場合がございます。)
- Aスタジオ49名、Bスタジオ30名

※スタジオレッスン参加予約方法は 館内掲示版にてご確認ください。

●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ください。またお知らせは、ホームページや掲示版等でご確認ください。 ●プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。