

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2024年8・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										
	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	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)	定員44 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 太極拳 高坂 (60)			10:30 アクア45 大久保 (45)	定員30 10:45 LesMills Tone45 山田 (45)	10:20 ヨガ 石黒 (60)							10			
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)																11
12	12:30 ボディコンパット30 山田 (30)	12:30 フラダンス			12:10 エイムいきいき 筋力トレーニング 藤田 (45)								12:00 スモール スクール (60)															12	
1	1:20 ボディバランス 齊藤 (60)	未定 (60)			ZUMBA45 高橋 (45)								1:15 ホットYOGA 45do 辻本 (45)															1	
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)		1:45 ボディ パンプ45 藤田 (45)								1:45 ボディパンプ45 下浜 (45)															2	
3	3:00 ベーシック エアロ 木本 (40)				2:50 ボディ コンパット45 藤田 (45)								2:55 ピラティス ベーシック 本郷 (45)															3	
4	定員44 4:00 エンジョイ ステップ 魁本 (45)	4:00 ピラティス ベーシック 細川 (45)			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)																4
5	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	
6	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)		定員12 7:00 ラントレ (ジム) 山田 (30)									定員30 6:50 KIMAX30 白松 (30)															6	
7	7:50 ZUMBA45 高橋 (45)	8:00 ボディバランス 45ST 山田 (45)			7:25 メガダンス 西田 (45)								7:00 スモール スクール (60)															7	
8					7:00 ホットYOGA 45do 神谷 (45)								7:40 LesMills Tone30 白松 (30)															8	
9					8:30 エアリアルヨガ45 笹木 (45)								8:05 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)															9	
10					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)															10	

★日曜・祝日 週替わりレッスンの
ご案内は館内掲示版、または
ホームページにてご確認ください。

★特別レッスン(有料)
●土曜
●日曜・祝日
※詳細は別途、告知いたします。

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下さい。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。