

# エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2024年10~12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		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)	<b>変更</b> 10:20 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)	<b>変更</b> 10:25 ピラティス ベーシック 細川 (45)		10:45 アクア45 山田 (45)	<b>変更</b> 10:45 エアリアルヨガ 30 山田 (30)	10:20 太極拳 高坂 (60)	10:30 アクア45 大久保 (45)	10:20 ヨーガ 石黒 (60)	10:30 BtoBスタイル コントロール 高畠 (45)	11:00 ジュニア 水泳スクール 有料				
11	11:25 ZUMBA45 西田 (45)	<b>変更</b> 11:50 ずっと健康 ストレッチ 30			11:30 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)				11:20 パレトン 山崎 (50)			12:00 スモール スクール (60)	11:45 水泳スクール (中級) 有料 大久保 (60)	11:35 LESMILLS DANCE45 白松 (45)								
12	12:30 ボディ コンバット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)				<b>変更</b> 12:30 エアリアルヨガ 30 塚野 (30)		12:00 スモール スクール (60)		12:45 エイムいきいき 筋力トレーニング 多賀 (45)	12:40 ボディバランス 45ST 山田 (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。				
1	1:20 ボディバランス 齊藤 (60)	未定 (60)			1:15 ヨーガ 中山 (60)				<b>変更</b> 1:15 ホットYOGA 45do 辻本 (45)				1:15 ラントレ (ジム) 山田 (30)	1:50 ボディ パンプ 下浜 (60)	1:15 ホットYOGA 45ek 高畠 (45)			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。	1:15 ホットYOGA 45 高畠 (45)			
2	2:40 エアリアルヨガ 45 齊藤 (45)	<b>変更</b> 2:50 ストレッチ フロー 北市 (45)	2:00 スモール スクール (60)		2:50 ボディ コンバット45 藤田 (45)	2:40 アイドル ダンス 二木 (50)			2:00 ボディ パンプ30 稲富 (30)				2:00 LESMILLS TONE45 白松 (45)	1:50 フラダンス 未定 (60)								
3	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)		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45)				2:50 ラテン エアロ 竹内 (50)	<b>変更</b> 4:00 ボール ストレッチ 30 本郷 (45)		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	3:05 ボディ コンバット45 白松 (45)	<b>変更</b> 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。				
4	5:15 エンジョイ エアロ 魁本 (45)								3:55 ベーシック ステップ 本郷 (40)				4:10 エアリアルヨガ 45 池上 (45)									
5									5:30 ジュニア ダンス 有料 (60)				5:30 ジュニア 空手 有料 (60)									
6	<b>変更</b> ※6:40か7:35のどちらかの参加となります								7:00 LESMILLS DANCE30 白松 (30)	6:45 ボディバランス 齊藤 (60)				<b>変更</b> 7:15 ホットYOGA 45ek 山田 (45)								
7	6:40 エアリアルヨガ 45 笹木 (45)	<b>変更</b> 7:10 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)	7:00 スモール スクール (60)		<b>変更</b> 7:50 LESMILLS TONE30 白松 (30)				7:30 ボディ パンプ 清田 (60)									
8	<b>変更</b> 8:30 ボディ コンバット30 上野 (30)	<b>変更</b> 8:15 ZUMBA45 高橋 (45)			<b>変更</b> 8:30 ボディ パンプ45 稲富 (45)	8:30 ボディメイク ヨガ 神谷 (45)			<b>変更</b> 8:40 ボディ コンバット 白松 (60)				8:45 GRIT+tech. 有料 清田 (45)	9:00 ヨーガ 堀澤 (60)	8:30 アクア45 中川 (45)							
9																						
10																						

**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・レベル・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
-------------	-----------	-----------	-------------

**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。