

# エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2024年 11~12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		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)	10:20 ホットYOGA 45e k 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 45e k 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)	10:25 ピラティス ベーシック 細川 (45)		10:45 アクア45 山田 (45)	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)	ジュニア 水泳スクール 有料		10			
11	11:25 ZUMBA45 西田 (45)	11:45 ずっと健康 ストレッチ 酒井 (30)		11:30 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)	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)	11:40 エンジョイ ステップ 魁本 (45)	11:35 ヨーガ45 中山 (45)		11:45 水泳スクール (中級) 有料 大久保 (60)	11:35 LESMILLS DANCE45 白松 (45)						11		
12	12:30 ボディ コンパクト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 筋カトレニング 藤田 (45)			12:30 エアリアルヨガ 30 塚野 (30)			12:30 スモール スクール (60)	12:50 オリジナル エアロ 福島 (50)	12:45 エイムいきいき 筋カトレニング 多賀 (45)	1:15 ラントレ (ジム) 山田 (30)		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。	12	
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 ヨーガ 中山 (60)			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)			1:50 ボディ パンプ 下浜 (60)	1:15 ホットYOGA 45e k 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	
2			2:00 スモール スクール (60)	2:50 ボディ コンパクト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)	2:55 ピラティス ベーシック 本郷 (45)			3:05 ボディ コンパクト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。	2	
3	2:40 エアリアルヨガ 45 齊藤 (45)	2:50 ストレッチ フロー 北市 (45)		3:30 ジュニア 水泳スクール 有料	3:30 ジュニア 水泳スクール 有料			3:55 ベーシック ステップ 本郷 (40)	4:00 ボール ストレッチ 山田 (30)			4:10 エアリアルヨガ 45 池上 (45)					3:15 ボディ コンパクト45 (45)						3	
4	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)	4:00 エンジョイ エアロ 舟木 (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)						4	
5	5:15 エンジョイ エアロ 魁本 (45)																						★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。	5
6	6:40 エアリアルヨガ 45 笹木 (45)	7:10 ピラティス ベーシック 高橋 (45)		7:00 変更	7:00 ホットYOGA 45e k 神谷 (45)			7:00 LESMILLS DANCE30 白松 (30)	6:45 ボディバランス 齊藤 (60)			7:30 ボディ パンプ 清田 (60)	7:15 変更 ホットYOGA 45do 窪田 (45)										★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。	6
7	7:35 エアリアルヨガ 30 笹木 (30)		7:00 ラントレ (ジム) 山田 (30)	7:25 メガダンス 西田 (45)	7:00 スモール スクール (60)			7:50 LESMILLS TONE30 白松 (30)	7:00 スモール スクール (60)			8:45 GRIT+tech. 有料 清田 (45)	7:30 ボディ パンプ 窪田 (45)										<b>プログラムタイムテーブル見方</b> ・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。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">初心者 おすすめ</span> <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">初級者 向け</span> <span style="background-color: #d0d0d0; padding: 2px;">中級者 向け</span> <span style="background-color: #c0c0c0; padding: 2px;">有料 プログラム</span> </div> <b>ホットプログラム</b> ・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せて頂いてご利用される方 <b>スタジオレッスン参加について</b> ・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増減となる場合がございます。) <b>Aスタジオ49名、Bスタジオ30名</b> ・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。	7
8	8:30 ボディ コンパクト30 上野 (30)	8:15 ZUMBA45 高橋 (45)		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)			8:40 ボディ コンパクト 白松 (60)	8:05 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)			8:30 アクア45 中川 (45)									8			
9													9:00 ヨーガ 堀澤 (60)								9			
10																					10			

●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。