

エイムフェイス プログラムタイムテーブル 2025年 1月~3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)					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)				11:20 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)			13:10 ※12:30か13:10のどちらかの参加となります	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)				1:30 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		1:50 ベーシック エアロ 北市 (40)	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)	1:15 ホットYOGA 45do 辻本 (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 ホットYOGA 45do 池上 (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	2:55 ピラティス ベーシック 本郷 (45)				3:10 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)				3:15 ボディ コンパクト45 池上 (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	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)			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 荒木 (45)					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)			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																5
6				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	5:30 ジュニア ダンス 有料 白松 (60)				5:30 ジュニア 空手 有料 白松 (60)										★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。	6
7	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 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 45e k 神谷 (45)	7:00 スモール スクール (60)		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 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。	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)			7:50 LESMILLS TONE30 白松 (30)	8:05 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)			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)					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 初級者 向け 中級者 向け 有料 プログラム	8
9									8:40 ボディ コンパクト 白松 (60)														・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	9
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。	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。