

2024.7 TIME SCHEDULE

	月					火					水					木	金					土					日																			
	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳		Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳															
9:30																																														
10:00																																														
10:30	ヨーガ60 10:30~11:30 田中	Lesmills DANCE 10:30~11:15 青井				ベーンシック ステップ 10:30~11:10 稲垣	ベーンシック エアロ 10:35~11:15 大庭	ジュニア スイミング 10:00~11:15			ジュニア スイミング 10:00~10:45					ボディメイク ヨガ 10:30~11:15 長谷川彩香	ホット YOGA45ek 10:30~11:15 藤堂	かんたん アクア 10:30~11:15 牧			ZUMBA60 10:30~11:30 松岡久美子	フラダンス 10:30~11:30 長瀬	ジュニア スイミング 10:00~11:15				ヨーガ45 10:30~11:15 伊部	ピラティス45 10:30~11:15 齋藤				ジュニア スイミング 9:15~12:30	エンジョイ エアロ 10:30~11:15 大庭	ホット YOGA45ek 10:30~11:15 週替わり	ジュニア スイミング 9:15~12:30	ジュニア スイミング 9:15~12:30				2						
11:00																																														
12:00	エンジョイ エアロ 11:50~12:35 佐々木	Shapes 11:40~12:25 青井		成人水泳 11:15~12:15		エンジョイ エアロ 11:30~12:15 稲垣	ボディメイク ヨガ 11:40~12:25 大庭								ボディ パンフ45 11:35~12:20 青井	ホット YOGA45do 11:45~12:30 YURI	スモール スクール 11:30~12:30 鈴木	成人水泳 11:45~12:45			ベーンシック エアロ 11:50~12:30 松岡久美子	ヨガ アース 11:50~12:35 風岡	スモール スクール 12:00~13:00 中辻				ボディ パンフ45 11:35~12:20 青井	有料 フラダンス 11:30~13:00 長瀬				ジュニア スイミング 9:15~13:00	オリジナル エアロ60 11:35~12:35 大庭	ホット YOGA45do 11:45~12:30 週替わり				4								
13:00	ZUMBA45 12:55~13:40 佐々木	太極拳 12:45~13:45 佐藤嘉彦	スモール スクール 13:00~14:00 園枝			ボディ ジャム60 12:45~13:35 KAZUYA								ヨーガ60 12:40~13:40 風岡						Strength Development 12:50~13:35 青井	ポールストレッチ 12:55~13:15 中桐				ボディ コンバット45 12:40~13:25 中辻				ウェーブストレッチ 13:15~13:35 青井	ボディ コンバット45 12:40~13:25 中辻	アクア ダンス 13:00~13:45 伊部				3											
14:00	エンジョイ ステップ 14:00~14:45 松岡久美子	社交ダンス 14:05~15:05 松岡有紀				Strength Development 14:00~14:45 長谷川亮真	マーズ 13:45~14:30 中桐	スモール スクール 13:30~14:30 中辻	アクア ダンス 13:45~14:30 牧			Shapes 14:00~14:45 青井	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 山田優美														ボディ コンバット45 13:55~14:40 青井	Lesmills DANCE 13:55~14:40 青井				ボディ ジャム60 12:55~13:55 #MARI	ヨガ アース 13:15~14:00 村瀬				6									
15:00																																														
16:00																																														
17:00	AIM ダンス スクール 16:40~17:40	学習 スクール 16:40~17:30		ジュニア スイミング 15:00~18:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30	エイム 空手 スクール 16:30~17:30	AIM ダンス スクール 16:40~17:40							AIM ダンス スクール 16:40~17:40	学習 スクール 16:40~17:30	ジュニア スイミング 15:00~18:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30			カワイ 新体操教室 16:30~17:30	カワイ 体育教室 16:30~17:30							リトモス60 16:00~17:00 土井	ホット YOGA45ek 16:00~16:45 青井	ジュニア スイミング 14:00~18:30	ジュニア スイミング 14:00~18:30				2											
18:00	AIM ダンス スクール 17:45~18:45	学習 スクール 17:40~18:30				エイム 空手 スクール 17:30~18:30	AIM ダンス スクール 17:45~18:45							AIM ダンス スクール 17:40~18:30	学習 スクール 17:40~18:30	ジュニア スイミング 15:00~18:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30			カワイ 新体操教室 17:30~18:30	カワイ 体育教室 17:30~18:30							特別有料 レッスン 17:30~18:30	マーズ 17:15~18:00 村瀬				ボディ コンバット60 16:40~17:40 長谷川亮真				6									
19:00																																														
20:00	エンジョイ エアロ 19:15~20:00 大庭	ホット YOGA45ek 19:30~20:15 HIROKO				エンジョイ エアロ 19:15~20:00 山田	ピラティス30 19:30~20:00 藤堂	スモール スクール 19:30~20:30 園枝	アクア ダンス 20:15~21:00 藤堂			Strength Development 19:15~20:00 中桐																ボディ コンバット45 20:20~21:05 #MARI	ボディ ジャム45 20:20~21:05 MINA				調整 アクア 20:00~20:45 伊部				3									
21:00	ボディ ジャム60 20:20~21:20 ICCHY	ホット YOGA45do 20:45~21:30 大庭		マスターズ サークル 21:00~22:00		ボディ コンバット45 #MARI	ボディ ジャム45 20:20~21:05 MINA					Shapes 20:20~21:05 長谷川亮真	ホット YOGA45ek 20:15~21:00 HIROKO														ボディ パンフ60 20:20~21:20 MAYU	ボディ メイク ヨガ 20:15~21:05 大庭				マスターズ サークル 21:15~22:00				6										
22:00	ボディ パンフ45 21:40~22:25 中畑					MEGA DANZ45 21:25~22:16 長友	ウェーブストレッチ 21:25~21:45 園枝					ボディ コンバット60 21:25~22:25 長谷川亮真	ホット YOGA45do 21:30~22:15 長谷川彩香														ボディ コンバット45 21:40~22:25 MAYU	ベーンシック エアロ 21:25~22:05 大庭										6								
23:00																																														

スタジオのご参加には、事前にWEB予約が必要となります。

- グループエクササイズ**
 ※都合により、レッスンや担当インストラクターが、変更(代行)になる場合がございます。
 ※祝日のスケジュールは、通常スケジュールの18:30までに終了するレッスンを行います。
 ※他の方の場所取りはご遠慮下さい。
 ※レッスン開始5分以降(アクアプログラムは10分以降)の入場、水分補給や体調不良以外の途中退室はご遠慮下さい。

- ホットプログラム**
 ※参加される際は、バスタオル程度の大きさのタオル1枚と、フェイスタオル1枚、500ml以上の飲み物をご用意下さい。
 ※安全確保の為、下記内容に該当する方の参加をご遠慮頂きます。
 ・心疾患、脳血管疾患の有病者、または発症経験のある方。
 ・高血圧症の方(薬服用者)。
 ・参加前の血圧が最高血圧140mmHg以上、あるいは最低血圧90mmHg以上の方。
 ・睡眠不足、二日酔いなど、体調不良の方。
 ・サウナスーツを着用させて頂いた方。

TEL 052-871-8600 <http://www.fitness-aim.com>

※有料フラダンスは月3回実施の登録制プログラムになります。詳細お問合せ、お申込みはフロントにて承ります。
 ※スタジオの貸出し(有料)はプログラムのない時間は常時ご利用いただけます。

- オレンジ色のプログラムは初めての方・体力に自信の無い方もお楽しみいただけます。
- みどり色のプログラムは初級者向けプログラムです。動きが比較的簡単です。
- 黄色色のプログラムは、初・中級者向けプログラムです。
- ピンク色のプログラムはホットプログラムです。定員制となります。
- 青色のプログラムは有料プログラムです。受講には申込が必要です。
- 白色のプログラムはジュニア対象のカルチャークラスです。受講には申込が必要です。

