

# 2024.11 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					ボディアメイク 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 10:30~11:15 松岡久美子	ボディ コンバット45 10:30~11:15 青井	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								
11:00																																														
11:30																																														
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	ボディアメイク ヨガ 11:40~12:25 大庭									ヨーガ60 11:35~12:35 風岡	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 11:40~12:25 風岡					成人水泳 12:15~13:15	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																
12:30																																														
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 園核		アクア 12:45~13:30 高橋	ボディ ジャム60 12:35~13:35 KAZUYA									ボディ パンフ45 12:55~13:40 青井														ボディ コンバット45 12:40~13:25 中辻																	
13:30																																														
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			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					自力整体45 12:50~13:35 佐藤延代	フラダンス 12:45~13:45 長瀬					成人水泳 12:15~13:15	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	アクア ダンス 13:00~13:45 伊部												
14:30																																														
15:00																																														
15:30																																														
16:00																																														
16:30																																														
17:00	AIM ダンス スクール 16:40~17:30	学習 スクール 16:40~17:30			ジュニア スイミング 15:00~18:30	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					カワイ 新体操教室 16:30~17:30	カワイ 体育教室 16:30~17:30					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					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						
17:30																																														
18:00	AIM ダンス スクール 17:45~18:45	学習 スクール 17:40~18:30			ジュニア スイミング 15:15~18:30	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					カワイ 新体操教室 17:30~18:30	カワイ 体育教室 17:30~18:30					ジュニア スイミング 15:15~17:30	ジュニア スイミング 15:15~17:30					リトモス60 16:00~17:00 土井	ホット YOGA45do 17:15~18:00 YUMI					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						
18:30																																														
19:00																																														
19:30	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45 19:15~20:00 藤堂								Strength Development 19:15~20:00 中桐															エンジョイ ステップ 19:15~20:00 大川						スモール スクール 19:00~20:00 鈴木										
20:00																																														
20:30	ボディ ジャム60 20:20~21:20 ICCHY	ホット YOGA45do 20:45~21:30 大庭				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			アクア ダンス 20:15~21:00 藤堂					ボディ アタック60 20:20~21:20 長谷川亮真	ホット YOGA45ek 20:15~21:00 YUMI															調整 アクア 20:00~20:45 伊部															
21:00																																														
21:30																																														
22:00	ボディ パンフ45 21:40~22:25 中畑					MEGA DANZ45 21:25~22:10 長友	ウェーブストレッチ 21:25~21:45 園核							Shapes 21:40~22:25 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					マスターズ サークル 21:15~22:00										
22:30																																														
23:00																																														
23:30																																														
30																																														

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いたします。  
 ※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れてご利用の方。

**プール**  
 ※スイムキャップをご用意下さい(ジャグジー・マッサージプールを除く)。  
 ※プールプログラムは参加人数により使用コースを変更致します。  
 ※遊泳コース数はウォーキングレーンを含みます。  
 ※遊泳コース数は場合により変動致します。

- 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。

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。

