

エイム21

2024年10月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		10月6日(日)	10月13日(日)	10月14日(月・祝)	10月20日(日)	10月27日(日)	
スーパー スタジオ	10:30~	エンジョイエアロ45 祝日は週替わり レッスンとなります。	村田	村田	10:00~ 長山	村田	10:00~ 村田
	12:00~	週替わり レッスン	新曲発表 レズミルズコア 15tech+30 宮川		11:05~ ラテンエアロ 長山		ボディコンバット60 山本
	13:30~	週替わり レッスン	新曲発表 ボディパンプ60 寺田 宮川	13:40~ ボディパンプ60 長谷川	ボディジャム60 高瀬	ボディパンプ60 中村(雅)	ボディバランス60 宮川
	15:00~	週替わり レッスン	新曲発表 ボディコンバット60 山田 川合	15:00~ レズミルズコア 30+tech 長谷川	オリジナルエアロ60 魁本	ボディコンバット60 高瀬	
		週替わり レッスン		16:05~ ボディバランス60 長谷川			
クリスタル スタジオ	11:00~	ホットYOGA45	ホットYOGA 45do 長山	ホットYOGA 45ek 細川		ホットYOGA 45do 細川	ホットYOGA 45ek 細川
	15:00~	ホットYOGA45			ホットYOGA 45do 13:30~ 細川	ホットYOGA 45ek 15:30~ 細川	ホットYOGA 45do 土田