

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