

エイム21

2024年11月 土曜・日曜・祝日タイムスケジュール

日付		11月2日 (土)	11月9日 (土)	11月16日 (土)	11月30日 (土)	
スーパー スタジオ	10:00~	エンジョイエアロ 45	山崎	吉島	山崎	魁本

日付		11月3日 (日)	11月4日 (月・祝)	11月10日 (日)	11月17日 (日)	11月23日 (土・祝)	11月24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	10:00~ 長山	村田	村田	村田	
	12:00~	週替わり レッスン	ボディパンプ60 中野	11:05~ ラテンエアロ 長山	ボディパンプ60 藤田	11:30~ ボディバランス60 宮川	ボディコンバット60 山本(和)	
	13:30~	週替わり レッスン	レズミルズコア 15tech+30 中野	12:45~ ボディパンプ45 中村(雅)	ボディパンプ60 長谷川	ボディコンバット60 藤田	13:00~ メガダンス60 筆谷	ボディパンプ60 宮川
	15:00~	週替わり レッスン	14:45~ ボディコンバット60 中野	14:00~ ボディコンバット60 米澤	14:50~ レズミルズコア 30+tech 長谷川	14:30~ ボディジャム60 筆谷		
		週替わり レッスン			15:55~ ボディバランス60 長谷川		16:00~ ボディコンバット60 高瀬	

クリスタル スタジオ	11:00~	ホットYOGA45	ホットYOGA45do 細川	ホットYOGA45ek 池上	ホットYOGA45do 細川	ホットYOGA45ek 細川	ホットYOGA45ek 細川
	15:00~	ホットYOGA45				ホットYOGA45do 藤田	14:30~ ホットYOGA45ek 細川