

# エイム21 2024年12月 火曜・土曜・日祝週替わりタイムスケジュール

		日付	12月3日 (火)	12月10日 (火)	12月17日 (火)	12月24日 (火)
スーパー スタジオ	15:20~	ボディコンバット 45	山本(和)	山本(和)	山本(和)	山本(和)

		日付	12月7日 (土)	12月14日 (土)	12月21日 (土)	12月28日 (土)
スーパー スタジオ	10:00~	エンジョイエアロ 45	杉浦	吉島	山崎	吉島

		日付	12月1日 (日)	12月8日 (日)	12月15日 (日)	12月22日 (日)	12月29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	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		11:45~ ボディパンプ45 中村(雅)	11:30~ ボディバランス60 宮川	11:30~ ボディパンプ60 宮川
	13:30~	週替わり レッスン	レスミルスコア 15tech+30 中野	12:30~ レスミルスコア 15tech+30 長谷川	13:00~ メガダンス60 筆谷	13:00~ ZUMBA45 温井	13:00~ ボディジャムイベント
	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	14:30~ ボディジャム60 筆谷	14:30~ レスミルズイベント	15:30~ ボディコンバット60 藤田
		週替わり レッスン					
クリスタル スタジオ	11:00~	ホットYOGA45	ホットYOGA45ek 細川	ホットYOGA45do 細川	ホットYOGA45ek 細川	ホットYOGA45do 細川	ホットYOGA45ek 細川
	15:00~	ホットYOGA45		13:30~ ボディメイクヨガ45 土田		ホットYOGA45ek 池上	13:30~ ホットYOGA45do 和田森