

# エムスカイシップ

# 2024年8月 日曜日・祝日タイムスケジュール

			8月4日(日)	8月11日(日)	8月18日(日)	8月25日(日)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	谷口	吉島	吉島	魁本
	11:30~	週替わり レッスン	ボディ コンバット60 山本(和)	ボディ パンプ45 中村(雅)	ボディ パンプ60 藤田	ボディ ジャム60 筆谷
	13:00~	週替わり レッスン	ボディ ジャム60 塩谷	ボディ アタック60 得能	ボディ コンバット60 藤田	ZUMBA 高橋
	14:30~	週替わり レッスン	オリジナル エアロ60 魁本	ボディ ステップ60 筆谷	エンジョイ ステップ 舟木	ボディ パンプ45 中村(雅)
B スタジオ	フリータイム	ホットYOGA	16:15~ ホットYOGA 45do 和田森	11:15~ ホットYOGA 45ek 中村(可)	14:30~ ホットYOGA 45do 藤田	16:00~ ホットYOGA 45ek 窪田
プール	フリータイム	週替わり レッスン	11:15~ アクア45 杉浦	14:00~ アクア45 中野(史)	14:45~ アクア45 綿谷	10:15~ アクア45 筆谷