

エムスカイシップ

【2024年10月日曜日・祝日タイムスケジュール】

			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)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	10:00~ 谷口	魁本	谷口	筆谷	魁本
	11:30~	週替わり レッスン	11:15~ ボディパンプ60 山本(和)・芦谷	メガダンス 宮山	ボディ コンバット60 山本(和)	ボディ ジャム60 筆谷	11:45~ ボディパンプ45 中村(雅)
	13:00~	週替わり レッスン	12:45~ ボディコンバット60 吉藤・小林	ボディ アタック60 得能	ボディ パンプ60 中村(雅)	ボディ バランス60 齊藤	ボディ ジャム60 塩谷
	14:30~	週替わり レッスン	14:05~ ボディアタック60 得能・能村	エンジョイエアロ 吉島	エンジョイエアロ 多賀	ボディ メイクヨガ 齊藤	エンジョイエアロ 吉島
	10月6日 のみ	週替わり レッスン	15:25~ ボディーステップ60 厚見・得能				
	10月6日 のみ	週替わり レッスン	16:45~ LesMills CORE30 +tech. 小出・能村				
B スタジオ	フリータイム	ホットYOGA	13:00~ ホットYOGA45ek 長山	16:15~ ホットYOGA45do 和田森	16:00~ ホットYOGA45ek 窪田	15:30~ ホットYOGA45do 齊藤	16:15~ ホットYOGA45ek 和田森
プール	フリータイム	週替わり レッスン	14:00~ アクア45 長山	11:00~ アクア45 中野(史)	11:00~ アクアキネシス 太田(由)	11:00~ アクア45 小出	