

エイムスカイシップ 2024年11月 日曜日・祝日タイムスケジュール

			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)
A スタ ジ オ	10:15~	エンジョイ エアロ45	吉島	谷口	筆谷	魁本	多賀	筆谷
	11:30~	週替わり レッスン	ボディ パンプ60 藤田	ボディ コンバット60 山本(和)	ボディ ステップ60 筆谷	11:15~ オリジナル エアロ60 魁本	ボディ パンプ60 中野(文)	ボディ ジャム60 筆谷
	13:00~	週替わり レッスン	ボディ コンバット60 藤田	エンジョイ エアロ 新出	ボディ バランス60 齊藤	ボディ ジャム60 塩谷	LESMILLS CORE 中野(文)	ボディ パンプ60 中村(雅)
	14:30~	週替わり レッスン	ZUMBA 4 5 高橋	有料イベント レッスン 別POPを ご覧ください。	ボディメイク ヨガ 齊藤	有料 GRIT+tech. (Athletic) 清田	ボディ コンバット60 中野(文)	エンジョイ エアロ 吉島
B スタ ジ オ	フリー タイム	ホット YOGA	14:30~ ホットYOGA 45do 藤田	11:15~ ホットYOGA45ek 中村(可) 14:30~(常温スタジオ) メガダンス45 宮山	16:00~ ホットYOGA 45do 窪田	13:00~ ホットYOGA 45ek 和田森	16:00~ ホットYOGA 45do 窪田	13:00~ ホットYOGA 45ek 和田森
プ ール	フリー タイム	週替わり レッスン	14:30~ アクア45 中川(秀)	14:00~ アクア45 新出	11:15~ アクア45 杉浦	11:00~ アクア45 中野(史)		11:15~ アクア45 杉浦

