

# エムスカイシップ 2024年12月 日曜日・祝日タイムスケジュール

			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)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	谷口	杉浦	舟木	筆谷	筆谷
	11:30~	週替わり レッスン	ボディ パンプ60 山本(和)	ボディ パンプ60 中野(文)	ボディ ステップ60 厚見	ボディ ジャム60 筆谷	ボディ ステップ60 筆谷
	13:00~	週替わり レッスン	ボディ アタック60 得能	LESMILLS CORE 中野(文)	ZUMBA45 温井	ボディ パンプ60 中村(雅)	ボディ コンバット60 藤田
	14:30~	週替わり レッスン	ZUMBA45 高橋	ボディ コンバット60 中野(文)	バレトン 山崎	ボディ コンバット60 米澤	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	13:30~ ホットYOGA 45do 木下	13:30~ ホットYOGA 45ek 和田森	16:00~ ホットYOGA 45do 窪田	13:30~ ホットYOGA 45ek 和田森	11:15~ ホットYOGA 45do 中村(可)
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	11:15~ アクア45 杉浦	11:00~ アクア45 中野(史)	14:30~ アクア45 綿谷	11:00~ アクア45 長山

