

# エイムスカイシップ 【2025年1月日曜日・祝日タイムスケジュール】

			1月5日(日)	1月12日(日)	1月13日(月祝)	1月19日(日)	1月26日(日)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	10:00~ 谷口	吉島	筆谷	杉浦	筆谷
	11:30~	週替わり レッスン	11:15~ ボディコンバット60 山本(和)・山田	ボディ パンプ60 中野(文)	ボディ ジャム60 筆谷	ボディ コンバット60 山田	ボディ ステップ60 筆谷
	13:00~	週替わり レッスン	12:45~ ボディパンプ60 吉藤・小林	LESMILLS CORE 中野(文)	エンジョイ エアロ 新出	ZUMBA45 温井	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	ボディ コンバット60 中野(文)	オリジナル エアロ60 山崎	エンジョイ ステップ 舟木	メガダンス45 宮山
	1月5日 のみ	週替わり レッスン	15:25~ ボディステップ60 厚見・得能				
	1月5日 のみ	週替わり レッスン	16:45~ LesMills CORE30 +tech. 清田・小出				
B スタジオ	フリータイム	ホットYOGA	16:00~ ホットYOGA45ek 和田森	16:00~ ホットYOGA45do 和田森	13:00~ ホットYOGA45ek 中村(可)	16:00~ ホットYOGA45do 窪田	16:00~ ホットYOGA45ek 窪田
プール	フリータイム	週替わり レッスン	11:00~ アクア45 杉浦	11:00~ アクア45 中野(史)	14:15~ アクア45 新出	11:15~ アクア45 杉浦	10:15~ アクア45 杉浦