

エイムスカイシップ 2026年9月 日曜日・祝日タイムスケジュール

 コラーゲンライトレッスン

			9月6日(日)	9月13日(日)	9月20日(日)	9月21日(月祝)	9月23日(水祝)	9月27日(日)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	谷口	藤田	竹内	筆谷	温井	筆谷
	11:30~	週替わり レッスン	ボディ コンバット60 山本	ボディ パンプ60 藤田	ボディ コンバット60 白松	ボディ ステップ60 筆谷	ZUMBA45 温井	メガダンス60 筆谷
	13:00~	週替わり レッスン	ヨガ60 土田	ボディ コンバット60 藤田	LES MILLS DANCE45 塩谷	ボディ メイクヨガ 筆谷	ボディ パンプ60 宮川	LESMILLS PILATES 中村(可)
	14:30~	週替わり レッスン	ZUMBA45 AYANO	LES MILLS CORE30 +テクニク 小出	ボディ ジャム60 塩谷	メガダンス60 西田	ボディ バランス60 宮川	ZUMBA45 津田
B スタジオ	フリータイム	ホットYOGA	11:15~ ホットYOGA 45do 長山	14:30~ ホットYOGA 45ek 藤田	16:00~ ホットYOGA 45do 窪田	10:15~ ホットYOGA 45ek 杉浦	14:00~ ホットYOGA 45do 窪田	15:45~ ホットYOGA 45ポール 津田
プール	フリータイム	週替わり レッスン	12:30~ アクア45 長山	15:45~ アクアシェイプ 小出	13:30~ アクア45 綿谷	11:30~ アクア45 杉浦	11:15~ アクア45 綿谷	13:00~ アクア45 筆谷

アクアシェイプ→ビート版、ヌードルを使ってバランスの向上
筋力アップやシェイプアップを目的としたクラス