

エイム21 2026年10月 土曜・日祝週替わりプログラムスケジュール

	日付		10月3日(土)	10月10日(土)	10月17日(土)	10月24日(土)	10月31日(土)
クリリタルスタジオ	9:55~	ホットYOGAek45	杉浦	長山	津田	長山	杉浦
スーパースタジオ	11:00~	週替わりレッスン	ベーシックエアロ 魁本	ベーシックエアロ 杉浦	lezミルズダンス45 高瀬	メガダンス45 筆谷	ZUMBA 津田

	日付		10月4日(日)	10月11日(日)	10月12日(月祝)	10月18日(日)	10月25日(日)
スーパースタジオ	10:30~	週替わりレッスン		11:00~ lezミルズコア 15tech+30 宮川	10:00~ エンジョイエアロ 長山	エンジョイエアロ 村田	エンジョイエアロ 筆谷
	12:00~	週替わりレッスン	新曲発表 13:00~ ボディパンプ60 宮川	ボディパンプ60 宮川	12:15~ ピラティスベーシック 玉川	ボディパンプ60 中村(慎)	メガダンス60 筆谷
	13:30~	週替わりレッスン	新曲発表 14:30~ ボディコンバット60 米澤、東	ボディコンバット60 東	lezミルズダンス45 高瀬	ボディコンバット60 中村(慎)	ボディコンバット60 高瀬
	15:00~	週替わりレッスン	新曲発表 16:00~ ボディジャム60 塩谷、高瀬				

クリスタルスタジオ		ホットYOGA45			11:00~ ホットYOGA45ek 長山		
			12:00~ ホットYOGA45do 津田	15:15~ ホットYOGA45ek 津田		13:30~ ホットYOGA45ek 津田	13:30~ ホットYOGA45do 筆谷