

エムスカイシップ 【2026年10月日曜日・祝日タイムスケジュール】

			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)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	10:00~ 谷口	吉島	温井	筆谷	吉島
	11:30~	週替わり レッスン	11:15~ ボディパンプ60 山本(和)・岡部	LesMills CORE30 +テクニック 小出	ZUMBA45 温井	ボディ ジャム60 筆谷	LESMILLS DANCE45 塩谷
	13:00~	週替わり レッスン	12:40~ ボディアタック60 得能	ボディパンプ45 中村(雅)	ボディ コンバット60 得能	ボディ パンプ60 宮川	ボディ ジャム60 塩谷
	14:30~	週替わり レッスン	14:05~ ボディステップ60 厚見・得能	14:15~ ボディコンバット45 中村(雅)	ボディ アタック60 得能	ボディ バランス60 宮川	ZUMBA45 津田
	10月4日 のみ	週替わり レッスン	15:30~ ボディコンバット60 吉藤・与三野				
	10月4日 のみ	週替わり レッスン	17:00~ LesMills CORE30 +テクニック 宮川				
B スタジオ	フリータイム	ホットYOGA	11:15~ ホットYOGA45ek 長山	13:30~ ホットYOGA45do 津田	16:00~ ホットYOGA45ek 窪田	16:00~ ホットYOGA45do 窪田	15:45~ ホットYOGA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	10:00~ アクアシェイプ 小出		13:00~ アクア45 筆谷	

● コラーゲンライト