

エイム21 2026年11月 土曜・日祝週替わりプログラムスケジュール

	日付		11月7日(土)	11月14日(土)	11月21日(土)	11月28日(土)
クリリタルスタジオ	9:55~	ホットYOGAek45	10:00~ ベーシックエアロ 魁本	津田	杉浦	長山
スーパースタジオ	11:00~	週替わり レッスン	ヒップボンバー45 TOMO	メガダンス45 筆谷	ベーシックエアロ 杉浦	ZUMBA 津田

	日付		11月1日(日)	11月3日(火祝)	11月8日(日)	11月15日(日)	11月22日(日)	11月23日(月祝)	11月29日(日)
スーパー スタジオ	10:30~	週替わり レッスン	エンジョイエアロ 村田				10:15~ エンジョイエアロ 筆谷	エンジョイエアロ 筆谷	エンジョイエアロ 魁本
	12:00~	週替わり レッスン	11:45~ レスミルスコア 15tech+30 小出	12:15~ レスミルズダンス45 塩谷	ボディパンプ60 中村(慎)	12:15~ ヒップボンバー45 中野		メガダンス60 筆谷	ボディパンプ60 藤田
	13:30~	週替わり レッスン	13:00~ ZUMBA 温井	ボディコンバット60 小出	ボディコンバット60 中村(慎)	ボディパンプ60 中野	ボディコンバット60 中村(雅)	ボディパンプ60 宮川	ボディコンバット60 藤田
	15:00~	週替わり レッスン		レスミルズピラティス45 玉川	ボディジャム60 高瀬	ボディコンバット60 中野	ボディジャム60 高瀬		

クリスタル スタジオ		ホットYOGA45	14:00~ ホットYOGA45do 津田	12:00~ ホットYOGA45ek 土田				13:30~ ホットYOGA45ek 筆谷	
					15:00~ ホットYOGA45do 津田	15:00~ ホットYOGA45ek 杉浦	15:00~ ホットYOGA45ek 杉浦		15:00~ ホットYOGA45do 藤田