

エイムスカイシップ 【2026年11月日曜日・祝日・火曜日タイムスケジュール】

			11月1日(日)	11月3日(火祝)	11月8日(日)	11月15日(日)	11月17日(火)	11月22日(日)	11月29日(日)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	谷口	10:00~ メガダンス45 筆谷	舟木	筆谷	11:00~ ベーシックエアロ 舟木	藤田	筆谷
	11:30~	週替わり レッスン	ボディ コンバット60 山本(和)	11:05~ エンジョイエアロ 舟木	ベーシックステップ 舟木	ボディ ステップ60 筆谷	13:00~ ZUMBA45 AYANO	ボディ パンプ60 藤田	ボディ ジャム60 筆谷
	13:00~	週替わり レッスン	LesMills DANCE45 塩谷	13:00~ ボディ コンバット60 得能	LesMills CORE45 宮川	有料イベント	14:15~ ボディパンプ60 山本(和)	ボディ コンバット60 藤田	ボディ パンプ60 宮川
	14:30~	週替わり レッスン	ボディ ジャム60 塩谷	14:20~ ボディ アタック60 得能	ZUMBA45 AYANO	有料イベント	15:45~ ボディ コンバット60 山本(和)	ZUMBA45 津田	ボディ バランス60 宮川
		週替わり レッスン					18:45~ ボディパンプ60 藤田		
		週替わり レッスン					20:05~ ボディ コンバット60 藤田		
B スタジオ	フリータイム	ホット YOGA	11:15~ ホットYOGA 45ek 長山 ●	13:30~ LES Mills SPILATE45 中村(可) 14:35~ ホットYOGAek45 中村(可) ●	16:00~ ホットYOGA 45do 窪田	11:30~ ホットYOGA 45ek 津田 ●	12:30~ヨガ60 中村(可) 14:45~ホットYOGAek45 中村(可) ● 19:00~ホットYOGA45 窪田 ●	15:45~ ホットYOGA 45ポール 津田(定員30名)	11:30~ ホットYOGA 45do 宮山 ●
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	11:05~ アクア45 筆谷	13:00~ アクア45 杉浦	13:00~ アクア45 筆谷	14:45~ アクア45 長山		13:00~ アクア45 筆谷