

エイム21 2025年11月 土曜・日祝・金曜 週替わりプログラムスケジュール

	日付	11月1日（土）	11月8日（土）	11月15日（土）	11月22日（土）	11月29日（土）
クリルタル スタジオ	10:00～ ホットYOGAek45	神谷	長山	杉浦	津田	杉浦

	日付	11月2日（日）	11月3日（月祝）	11月9日（日）	11月16日（日）	11月23日（日）	11月24日（月祝）	11月30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	エンジョイエアロ 山崎				エンジョイエアロ 福島		
	12:00～ 週替わり レッスン		メガダンス60 筆谷		12:15～ レスミルズコア 15tech+30 宮川		レスミルズダンス45 高瀬	ボディパンプ60 藤田	
	13:30～ 週替わり レッスン	ボディパンプ60 宮川		ボディコンバット60 米澤	ボディジャム60 高瀬	レスミルズコア 15tech+30 長谷川		ボディコンバット60 藤田	
	15:00～ 週替わり レッスン			ヨーガ60 池上		14:35～ ボディバランス60 長谷川			
	16:30～ 週替わり レッスン								
クリスタル スタジオ		ホットYOGA45	11:00～ ホットYOGA45ek 細川	13:30～ ホットYOGA45do 筆谷	11:00～ ホットYOGA45do 細川	15:30～ ホットYOGA45ek 細川	11:00～ ホットYOGA45do 細川	13:30～ ホットYOGA45ek 杉浦	15:30～ ホットYOGA45do 細川