

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）
クリリタルスタジオ	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～ レズミルズコア 15tech+30 宮川		レズミルズダンス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	レズミルズコア 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