

# エイム21 2025年12月 土曜・日祝週替わりプログラムスケジュール

	日付	12月6日（土）	12月13日（土）	12月20日（土）	12月27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

	日付	12月7日（日）	12月14日（日）	12月21日（日）	12月28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 北市
	12:00～ 週替わり レッスン	ボディパンプ60 宮川	ボディパンプ60 藤田	レズミルズコア 15tech+30 宮川	メガダンス60 北市
	13:30～ 週替わり レッスン		ボディコンバット60 藤田	13:00～ ボディジャム60 高瀬	13:30～15:15 ボディジャムイベント
	15:00～ 週替わり レッスン			14:30～17:00 レズミルズイベント	
	16:30～ 週替わり レッスン				

クリスタル スタジオ		ホットYOGA45	15:30～ ホットYOGA45do 細川	11:00～ ホットYOGA45ek 細川	11:00～ ホットYOGA45do 細川	13:30～ ホットYOGA45ek 細川
---------------	--	-----------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------