

# エイム21 2026年1月 土曜・日祝週替わりプログラムスケジュール

	日付		1月10日(土)	1月17日(土)	1月24日(土)	1月31日(土)
クリルタルスタジオ	10:00~	ホットYOGAek45	津田	神谷	長山	杉浦

	日付		1月4日(日)	1月11日(日)	1月12日(月・祝)	1月18日(日)	1月25日(日)
スーパースタジオ	10:30~	週替わりレッスン			エンジョイエアロ多賀		エンジョイエアロ山崎
	12:00~	週替わりレッスン		ボディコンバット60山本(和)	ボディパンプ60宮川	12:15~ レズミルズダンス45塩谷	メガダンス60筆谷
	13:30~	週替わりレッスン	ボディパンプ60寺田	ボディジャム60高瀬		ボディコンバット60東	
	15:00~	週替わりレッスン	ボディコンバット60米澤・東・手取屋				
	16:30~	週替わりレッスン	ボディジャム60塩谷・高瀬				

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