

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
---------------	--	-----------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------