エイム21 2026年8月 土曜･日祝週替わりプログラムスケジュール

	日付		8月1日（土）	8月8日（土）	8月15日（土）	8月22日（土）	8月29日（土）
スーパースタジオ	11：00～	週替わりレッスン	ビラティスベーシック 玉川	ベーシックエアロ 長山	ZUMBA 津田	レズミルズダンス45 高瀬	ベーシックエアロ 杉浦

	日付		8月2日（日）	8月9日（日）	8月11日（火祝）	8月16日（日）	8月23日（日）	8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 舟木		エンジョイエアロ 山﨑	11：00～ レズミルズコア 15tech+30 宮川	エンジョイエアロ 筆谷
	12：00～	週替わりレッスン	12：15～ ヒップボンバー45 中野	ボディコンバット60 山本(和)	ボディパンプ60 藤田	ボディパンプ60 中村(慎)	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 中野	ボディジャム60 高瀬	ボディコンバット60 藤田	ボディコンバット60 中村(慎)	ボディジャム60 塩谷	ボディコンバット60 中村(雅)
	15：00～	週替わりレッスン	ボディコンバット60 中野		レズミルズピラティス45 玉川			

クリスタルスタジオ		ホットYOGA45					12：00～ ホットYOGA45do 津田	
			13：30～ ホットYOGA45do 津田	15：30～ ホットYOGA45ek 津田	15：00～ ホットYOGA45do 藤田	15：00～ ホットYOGA45ek 杉浦		13：30～ ホットYOGA45ek 筆谷