

エィムスカイシップ 2025年11月 日曜日・祝日タイムスケジュール

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)
A	10:15~	エンジョイ エアロ	谷口	多賀	杉浦	筆谷	吉島	多賀	筆谷
	11:30~	週替わり レッスン	ボディ コンバット60 山本(和)	ボディ バランス60 斉藤	ボディ パンプ60 藤田	メガダンス60 筆谷	ボディ ステップ60 厚見	ボディ パンプ60 宮川	ボディ ジャム60 筆谷
	13:00~	週替わり レッスン	エンジョイ エアロ 新出	Bスタジオ 12:50~ LESMILLS PILATES45 斉藤	ボディ コンバット60 藤田	ボディ メイクヨガ 筆谷	メガダンス45 宮山	ボディ バランス60 宮川	ボディ メイクヨガ 筆谷
	14:30~	週替わり レッスン	ボディ ジャム60 塩谷	Bスタジオ 15:00~ ホットYOGA 45ek 中村(可)	LESMILLS PILATES45 藤田	ボディ バランス60 長谷川	ボディ パンプ60 中村(雅)	ZUMBA45 高橋	LESMILLS PILATES45 中村(可)
B	フリー タイム	ホット YOGA	16:00~ ホットYOGA (ポール) 津田	11:15~ ホットYOGA 45do 長山	11:30~ ホットYOGA 45ek 杉浦	16:00~ ホットYOGA 45do 窪田	16:00~ ホットYOGA 45ek 津田	11:00~ ホットYOGA 45do 中村(可)	10:15~ ホットYOGA 45ek 杉浦
プ ール	フリー タイム	週替わり レッスン	14:15~ アクア45 新出	12:30~ アクア45 長山	12:45~ アクア45 杉浦	12:45~ アクア45 杉浦			11:30~ アクア45 杉浦

● カラーゲンライトレッスン