

エイムスカイシップ 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 斎藤	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 斎藤	ボディ コンバット60 藤田	ボディ マイクヨガ 筆谷	メガダンス45 宮山	ボディ バランス60 宮川	ボディ マイクヨガ 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

● コラーゲンライトレッスン