

エイムスカイシップ **2025年12月** 日曜日・特別営業タイムスケジュール

			12月7日(日)	12月14日(日)	12月21日(日)	12月28日(日)	12月30日(火)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	谷口	筆谷	杉浦	筆谷	ボディ パンプ60 中村(雅)
	11:30~	週替わり レッスン	ボディ コンバット60 山本(和)	メガダンス60 筆谷	ボディ パンプ60 藤田	ボディ ステップ60 筆谷	<b>11:35~</b> ボディコンバット60 中田
	13:00~	週替わり レッスン	エンジョイ エアロ 温井	ボディメイクヨガ 筆谷	ボディ コンバット60 藤田	ボディメイクヨガ 筆谷	<b>13:15~</b> エンジョイエアロ 新出
	14:30~	週替わり レッスン	ZUMBA45 温井	ボディジャム60 塩谷	レズミルズ ピラティス45 藤田	ボディ パンプ60 宮川	ボディジャム60 塩谷
B スタジオ	フリータイム	ホットYOGA	<b>16:00~</b> ホットYOGA 45do 窪田	<b>11:15~</b> ホットYOGA 45ek 長山	<b>11:30~</b> ホットYOGA 45do 杉浦	<b>10:15~</b> ホットYOGA 45ek 杉浦	<b>14:00~</b> ホットYOGA 45do 和田森
プール	フリータイム	週替わり レッスン	<b>13:00~</b> アクア45 長山	<b>12:30~</b> アクア45 長山	<b>12:45~</b> アクア45 杉浦	<b>11:30~</b> アクア45 杉浦	<b>14:15~</b> アクア45 新出

 コラーゲンライトレッスン