

エィムスカイシップ 【2026年1月日曜日・祝日タイムスケジュール】

			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)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	10:00~ 谷口	新出	筆谷	筆谷	杉浦
	11:30~	週替わり レッスン	11:15~ ボディコンバット60 山本(和)・小林	ボディ パンプ60 宮川	メガダンス60 筆谷	ボディジャム60 筆谷	ボディ パンプ60 中村(雅)
	13:00~	週替わり レッスン	12:45~ ボディアタック60 得能	ボディ バランス60 宮川	ボディメイクヨガ 筆谷	エンジョイエアロ 温井	ZUMBA45 西田
	14:30~	週替わり レッスン	14:05~ ボディーステップ60 厚見・得能	メガダンス45 宮山	ボディ コンバット60 白松	ZUMBA45 温井	ボディジャム60 塩谷
	1月4日 のみ	週替わり レッスン	15:30~ ボディパンプ60 吉藤・黒田・岡部				
	1月4日 のみ	週替わり レッスン	17:00~ LesMills CORE30 +tech. 小出・宮川				
B スタジオ	フリータイム	ホットYOGA	13:30~ ● ホットYOGA45do 津田	12:00~ ホットYOGA45ek 中村(可)	11:15~ ● ホットYOGA45do 長山	13:30~ ホットYOGA45ek 津田	16:00~ ● ホットYOGA45do 窪田
プール	フリータイム	週替わり レッスン		11:30~ アクア45 新出	12:30~ アクア45 長山	13:30~ アクア45 筆谷	16:00~ アクア45 杉浦

● コラーゲンライト