

エムスカイシップ 2026年2月 日曜日・祝日タイムスケジュール

			2月1日(日)	2月8日(日)	2月11日(水祝)	2月15日(日)	2月22日(日)	2月23日(月祝)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	谷口	筆谷	温井	杉浦	筆谷	新出
	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 ステップ60 筆谷	ZUMBA45 温井	ボディ コンバット60 白松	メガダンス60 筆谷	ZUMBA45 西田
	13:00~	週替わり レッスン	エンジョイ エアロ 温井	LESMILLS TONE45 白松	LESMILLS CORE45 宮川	ボディ ジャム60 塩谷	ボディ バランス60 斉藤	ボディ パンプ60 宮川
	14:30~	週替わり レッスン	ZUMBA45 温井	エンジョイ エアロ 舟木	ヒップボンバー4 5 中野(文)・TOMO	ZUMBA45 保坂	LESMILLS PILATES45 斉藤	ボディ バランス60 宮川
B スタジオ	フリー タイム	ホット YOGA	13:30~ ホットYOGA ポール45 津田(定員30名)	13:30~ ホットYOGA ポール45 津田(定員30名)	11:15~ ホットYOGA 45ek 杉浦	16:00~ ホットYOGA 45do 窪田	11:00~ ホットYOGA 45ek 中村(可)	14:30~ ホットYOGA 45do 長山
プ ール	フリー タイム	週替わり レッスン	11:00~ アクア シェイプ 小出	13:00~ アクア45 筆谷	12:30~ アクア45 杉浦	11:15~ アクア45 杉浦	13:00~ アクア45 筆谷	13:30~ アクア45 長山

アクアシェイプ→ビート版・ヌードルを使って筋力・バランスの向上
シェイプアップを目的としたクラスです。

● コラーゲンライト