

エィムスカイシップ 2026年3月 日曜日・祝日タイムスケジュール

			3月1日(日)	3月8日(日)	3月15日(日)	3月20日(金祝)	3月22日(日)	3月29日(日)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	谷口	筆谷	竹内	温井	筆谷	藤田
	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	ボディ コンバット60 米澤	ZUMBA45 温井	メガダンス 60 筆谷	ボディ パンプ60 藤田
	13:00~	週替わり レッスン	ボディ ジャム60 塩谷	ボディ メイクヨガ 筆谷	ZUMBA45 AYANO	ボディ バランス60 宮川	LESMILLS TONE45 白松(定員50名)	ボディ コンバット60 藤田
	14:30~	週替わり レッスン	ラテン エアロ50 石井	オリジナル エアロ50 福島	ボディ バランス60 斉藤	ボディ パンプ60 宮川	ボディ コンバット60 白松	ZUMBA45 保坂
B スタジオ	フリータイム	ホット YOGA	11:15~ ホットYOGA 45ek 杉浦	11:15~ ホットYOGA 45do 長山	11:30~ ホットYOGA 45ポール 津田(定員30名)	14:30~ ホットYOGA 45ek 中村(可)	12:00~ ホットYOGA 45do 中村(可)	14:30~ ホットYOGA 45ek 藤田
プール	フリータイム	週替わり レッスン	12:30~ アクア45 杉浦	12:30~ アクア45 長山	11:00~ アクア45 小出	10:30~ アクア45 綿谷	13:00~ アクア45 筆谷	13:00~ アクア45 杉浦

● コラーゲンライトレッスン