


エイムスカイシップ 2026年5月 日曜日・祝日タイムスケジュール

			5月3日(日)	5月4日(月祝)	5月6日(水祝)	5月10日(日)	5月17日(日)	5月24日(日)	5月31日(日)
A スタジオ	10:15~	エンジョイエアロ45	谷口	新出	筆谷	吉島	谷口	筆谷	竹内
	11:30~	週替わり レッスン	ボディ コンバット60 山本(和)	Hip Bomber 45 TOMO(定員30名)	ボディ ジャム60 筆谷	ボディ パンプ60 藤田	ボディ コンバット60 山本(和)	メガダンス60 筆谷	LESMILLS CORE 45 宮川
	13:00~	週替わり レッスン	ボディ ジャム60 塩谷	LESMILLS TONE 45 白松(定員50名)	ボディ パンプ60 宮川	ボディ コンバット60 藤田	エンジョイエアロ 温井	ZUMBA 45 高橋	レズミルズ バランス60 斉藤
	14:30~	週替わり レッスン	LESMILLS DANCE 45 塩谷	ボディ コンバット60 白松	LESMILLS CORE 45 宮川	LESMILLS PILATES 45 藤田	ZUMBA 45 温井	ボディ ジャム60 塩谷	LESMILLS PILATES 45 斉藤
B スタジオ	フリー タイム	ホット YOGA	11:15~ ホットYOGA 45ek 長山	15:00~ ホットYOGA 45do 和田森	11:15~ ホットYOGA 45ek 長山	16:00~ ホットYOGA 45do 窪田	13:30~ ホットYOGA 45ポール 津田	13:30~ ホットYOGA 45ポール 津田	11:15~ ホットYOGA 45ek 杉浦
プ ール	フリー タイム	週替わり レッスン	12:30~ アクア45 長山	11:15~ アクア45 新出	13:00~ アクア45 筆谷	11:00~ アクアシェイプ 小出	/		12:30~ アクア45 杉浦

 カラーゲンライトレッスン