

エムスカイシップ 2026年6月 日曜日・祝日タイムスケジュール

			6月7日(日)	6月14日(日)	6月21日(日)	6月28日(日)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	谷口	筆谷	竹内	藤田
	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 アタック60 得能	11:45~ メガダンス45 宮山
	13:00~	週替わり レッスン	LESMILLS TONE45 白松(定員50名)	ボディ パンプ60 宮川	エンジョイ エアロ 温井	ZUMBA45 AYANO
	14:30~	週替わり レッスン	ボディ ジャム60 塩谷	ボディ バランス60 宮川	ZUMBA45 温井	Hip Bomber45 TOMO(定員30名)
B スタジオ	フリータイム	ホットYOGA	11:15~ ● ホットYOGA 45ek 長山	11:30~ ホットYOGA 45do 津田	16:00~ ● ホットYOGA 45ek 窪田	11:30~ ホットYOGA 45ポール 津田(定員30名)
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	13:00~ アクア45 筆谷	/	13:00~ アクア45 杉浦

● カラーゲンライトレッスン