

エィムスカイシップ 2026年8月 日曜日・祝日タイムスケジュール

			8月2日(日)	8月9日(日)	8月16日(日)	8月23日(日)	8月30日(日)
A スタジオ	10:15~	エンジョイ エアロ45	谷口	メガダンス45 西田	木下	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)	ZUMBA45 西田	ボディ パンプ60 宮川	ボディ ジャム60 筆谷	ボディ パンプ60 藤田
	13:00~	週替わり レッスン	LesMills DANCE45 塩谷	ボディ コンバット60 中村(雅)	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	14:15~ ボディ ジャム60 塩谷	LesMills CORE30 +テクニック 小出	LesMills CORE45 宮川	ボディ コンバット60 白松	ZUMBA45 AYANO
B スタジオ	フリータイム	ホットYOGA	11:15~ ホットYOGA 45do 長山	13:30~ ホットYOGA 45ポール 津田	12:00~ ホットYOGA 45ek 木下	16:00~ ホットYOGA 45do 窪田	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 長山	15:45~ アクアシェイプ 小出	14:30~ 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