

エム21 プログラムタイムテーブル 2024.7月～

	月曜日				火曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール		
	スーパー	クリスタル		スーパー	クリスタル		スーパー	クリスタル		スーパー	クリスタル		スーパー	クリスタル		スーパー	クリスタル		スーパー	クリスタル		スーパー	クリスタル			
9																										
10	10:00 エンジョイ エアロ	10:00 ピラティス ベーシック		10:00 アクア45	9:55 オリジナル エアロ50		10:00 アクア45	10:00 ベーシック エアロ		10:00 アクア45	10:00 パレトン	10:00 ヨーガ60		10:00 シェイプ ウォーキング	10:00 エンジョイ エアロ	10:00 ホット YOGA45ek										
11	11:15 ラテン エアロ	11:15 ボディメイク ヨガ		11:15 メガダンス	11:15 山崎		11:00 ベビー スイミング 有料	11:10 アイドル ダンス	11:15 ホット YOGA45ek	11:00 スモール スクール 川合	11:00 ベビー スイミング 有料	11:10 レズミルス ダンス45	11:20 BtoBスタイル コントロール	11:00 ベビー スイミング 有料	11:05 ベーシック エアロ										10:30 エンジョイ エアロ	11:00 ホット YOGA45do
12		12:30 フラダンス 有料		12:30 ヨーガ60				12:30 ボディ パンプ45				12:15 メガダンス	12:25 ボディメイク ヨガ		12:05 ボディ コンバット45											
1	12:45 ボディ パンプ45		1:00 スモール スクール 小林		12:30 ヨーガ60			1:30 アクア コンバット	1:45 腰痛膝痛予防 ウォーキング	1:30 アクア コンバット	1:20 ボディ バランス60	2:00 ボディ スモール スクール 下浜	1:45 アクア45	1:10 ボディ パンプ45	1:00 フラダンス											
2	2:00 BtoBスタイル コントロール	2:45 ボール ストレッチ		2:15 かんたんアクア 太極拳	2:00 太極拳	2:15 ホット YOGA45ek		3:00 エンジョイ ステップ	3:00 ボディ コンバット45		3:00 エンジョイ エアロ	2:40 エンジョイ エアロ	2:00 ボディ スモール スクール 保坂	2:15 ボディ ジャム60		2:00 スモール スクール 川合										
3				3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:20 ボディ コンバット45		3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:00 エンジョイ ステップ	3:00 ホット YOGA45do		3:00 エンジョイ エアロ		3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:30 ヨーガ45	3:00 社交ダンス 有料											
4				Jr水泳 スクール 有料			Jr水泳 スクール 有料						Jr水泳 スクール 有料		4:30 Jr空手 有料											
5																										
6																										
7	7:00 ボディ コンバット45		8:00 スモール スクール 山田	7:00 ボディ バランス45EX	7:00 ボディ	7:00 スモール スクール 手取原	7:00 スモール スクール アクア45	7:00 オリジナル エアロ50	7:45 ホット YOGA45do	7:00 スモール スクール 寺田	7:10 ボディ ジャム45 +tech	7:30 ホット YOGA45ek	7:00 アクア45	7:00 レズミルス コア 30+tech	6:30 レズミルス コア 30+tech											
8	8:05 ボディ パンプ60			8:05 ボディ ジャム60	8:05 ボディ	8:15 ホット YOGA45do	8:10 ボディ コンバット45	8:10 ボディ コンバット45	7:45 ホット YOGA45do	8:30 ボディ パンプ60	8:30 ボディ パンプ60	9:00 スモール スクール 川合														
9	9:25 レズミルス コア 30			9:25 ボディ コンバット45	9:25 ボディ		9:15 レズミルス ダンス45	9:15 レズミルス ダンス45																		
10																										

週替わりレッスンの各レッスン内容・時間・担当者は別途掲示POP、ホームページをご確認下さい。

代行情報・日曜、祝日レッスン等のつきまちは館内掲示板をご覧ください、ホームページや、SNSでも、各種情報配信中しております。下のQRコードからチェック!!

公式 ホームページ



公式 LINE



公式 Instagram



～プログラムタイムテーブルの見方～

初心者 おすすめ	初級者向け	中級者以上	ホットプログラム	暗闇レッスン	有料スクール
----------	-------	-------	----------	--------	--------

※レッスンのレベルは上記のように色分けされております。ご確認の上ご参加ください。
 スタジオ定員 スーパー50名 クリスタル25名
 ※赤枠で囲んであるレッスンは、時間変更・レッスン変更・担当変更です。
 ※プログラムの途中入退場は安全上ご遠慮下さい。(スタジオ5分、プール10分以降)
 ※祝日のレッスンにつきましては館内掲示板、またはホームページにてご確認ください。

～ホットプログラムに関してのご案内～

- ご参加の際、下記参加条件をご確認の上、必ずお守り下さい。
- ご参加の際は**バスタオル程度の大きさのタオル1枚、500ml以上の水分**をご用意下さい。
- 安全上下記に該当する方のホットプログラムへの参加をご遠慮頂きます。ご了承ください。
 ※エムにおいて運動制限有とみなされた方
 ※睡眠不足や二日酔い等の体調不良の方
 ※サウナスーツを着用されてご利用される方
 ※ホットプログラムへの連続参加をされる方

スモールスクール (有料)

小人数制 運動習慣化スクール

運動を習慣にご自身の目的目標を叶える! 月3～4回、担当インストラクターと参加者のみなさまと一緒に大切な運動知識を学び、トレーニングを行う時間です。

～プールプログラムに関して～

- アクセサリをはすし、メイクを落としてからご利用下さい。
- プールのご利用可能時間は、毎月館内掲示板、もしくはHPIにて案内しております。ご確認の上ご利用くださいませ。