

エム21 プログラムタイムテーブル 2024.11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 長山 (45)	10:00 ピラティス ベーシック 細川 (45)	10:15 ショート プログラム 30 中野(史) (45)	10:00 アクア45 山崎 (50)	10:00 オリジナル エアロ50 土田 (45)	10:15 ホット YOGA45do 土田 (45)	10:00 アクア45 長山 (45)	10:00 ベーシック エアロ 松永 (40)	10:15 ショート プログラム 30 白松 (45)	10:00 アクア45 山崎 (50)	10:00 バレトン 山崎 (50)	10:00 ヨガ60 石黒 (60)	10:00 アクア45 中野(史) (45)	10:00 エンジョイ エアロ 週替わり (45)	10:00 ホット YOGA45ek 和田森 (45)									
11	11:15 ラテン エアロ 長山 (50)	11:15 ボディメイク ヨガ 細川 (45)	ずっと 健康 ストレッチ	11:15 メガダンス 北市 (45)	11:15 ホット YOGA45ek 土田 (45)	11:15 ホット YOGA45ek 土田 (45)	11:00 ベビー スイミング 有料 土田 (45)	11:10 アイドル ダンス 二木 (50)	11:15 ホット YOGA45ek 土田 (45)	11:00 ベビー スイミング 有料 土田 (45)	11:10 レスミルス ダンス45 白松 (45)	11:20 BtoBスタイル コントロール 高皇 (45)	11:15 ショート プログラム 30 中野(史) (45)	11:00 ベビー スイミング 有料 村田 (40)	11:05 ベーシック エアロ 村田 (40)									
12	12:45 ボディ パンフ45 山本 (45)	12:30 フラダンス 細川 (60)		12:30 ヨガ60 津飯 (60)	1:00 ショート プログラム 30 中野(文) (45)	1:00 ショート プログラム 30 中野(文) (45)	12:30 ボディ パンフ45 中野(文) (45)	12:30 ボディ パンフ45 中野(文) (45)	1:30 ヘルシー ウォーキング スタッフ (30)	12:15 メガダンス 西田 (45)	12:25 ボディメイク ヨガ (45)	12:15 ボディ バランス60 齊藤 (60)	1:45 アクア45 保坂 (45)	12:05 ボディ パンフ45 中野(文) (45)	1:00 フラダンス 中野(文) (60)									
1	2:00 BtoBスタイル コントロール 木下 (45)	2:00 かんたんアクア 大久保 (40)		2:00 太極拳 片岡 (60)	2:15 ホット YOGA45ek 神谷 (45)	2:15 ホット YOGA45ek 神谷 (45)	2:15 ボディ コンバット45 高瀬 (45)	2:15 ボディ コンバット45 高瀬 (45)	2:15 ショート プログラム 30 中野(文) (45)	2:00 太極拳 高山 (60)	2:00 太極拳 高山 (60)	2:40 エンジョイ エアロ 米原 (45)	2:15 ボディ ジャム60 保坂 (45)	2:15 ボディ ジャム60 保坂 (45)										
2	3:00 ZUMBA45 西田 (45)	3:00 Jr水泳 スクール 有料		3:20 ボディ コンバット45 山田 (45)	3:00 エンジョイ ステップ 福島 (45)	3:00 ホット YOGA45do 細川 (45)	3:00 エンジョイ ステップ 福島 (45)	3:00 エンジョイ ステップ 福島 (45)	3:00 ホット YOGA45do 細川 (45)	3:00 エンジョイ エアロ 米原 (45)	3:00 エンジョイ エアロ 米原 (45)	3:00 エンジョイ エアロ 米原 (45)	3:00 アクア45 保坂 (45)	3:00 レスミルス ダンス45 高瀬 (45)	3:00 社交ダンス 有料 高瀬 (45)									
3																								
4																								
5																								
6																								
7	7:00 ボディ コンバット45 清田 (45)	7:00 ボディ コンバット45 清田 (45)		7:00 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)	7:00 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)	7:00 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)	7:00 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)	7:00 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)	7:00 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)	7:00 ボディ バランス45FX 齊藤 (45)	7:10 ボディ ジャム45 +tech 塩谷 (60)	7:30 ホット YOGA45ek 神谷 (45)	7:00 アクア45 白松 (45)	6:30 レスミルス スコア 30+tech 宮川 (45)										
8	8:05 ボディ パンフ60 清田 (60)	8:45 ホット YOGA45do 神谷 (45)		8:05 ボディ ジャム60 高瀬 (60)	8:05 ホット YOGA45do 齊藤 (45)	8:10 ボディ パンフ45 宮川 (45)	8:10 ボディ パンフ45 宮川 (45)	8:10 ボディ パンフ45 宮川 (45)	8:10 ボディ パンフ45 宮川 (45)	8:10 ボディ パンフ45 宮川 (45)	8:30 ボディ バランス60 齊藤 (60)													
9	9:25 レスミルス スコア 30 清田 (30)			9:25 ボディ コンバット45 山田 (45)	9:25 ボディ コンバット45 山田 (45)	9:15 ボディ コンバット45 高瀬 (45)	9:15 ボディ コンバット45 高瀬 (45)	9:15 ボディ コンバット45 高瀬 (45)	9:15 ボディ コンバット45 高瀬 (45)	9:15 ボディ コンバット45 高瀬 (45)														
10																								

～ショートプログラム～
 ジム内フリースペースで行う30分間のプログラムです。
 ずっと健康ストレッチ：全身のストレッチ
 ボールストレッチ：ストレッチボールを使用するストレッチ
 上半身体幹筋トレ：上半身と体幹部をメインにしたトレーニング
 下半身体幹筋トレ：下半身と体幹部をメインにしたトレーニング
 ※途中参加、途中退出OKとなっております。

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か、
 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、レッスンデビューにオススメのレッスンです。
 ※赤文字レッスンは、時間の変更、担当者の変更のあったレッスンです。
 ※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するご案内～

- 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

～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HPにて案内しております。ご確認ください。