

エム21 プログラムタイムテーブル 2024.12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 (45)	10:00 ビラティス ベーシック (45)	10:15 ショートプログラム (30)	10:00 アクア45 (45)	10:00 オリジナル エアロ50 (50)	10:15 ホット YOGA45do (45)	10:00 アクア45 (45)	10:00 ベーシック エアロ (40)	10:15 ショートプログラム (30)	10:00 アクア45 (45)	10:00 パレトン (50)	10:00 ヨーガ60 (60)	10:00 アクア45 (45)	10:00 エンジョイ エアロ (45)	10:00 ホット YOGA45ek (45)									
11	11:15 ラテン エアロ (50)	11:15 ボディメイク ヨガ (45)	ずっと健康 ストレッチ (30)		11:15 メガダンス (45)		11:00 ベビー スイミング 有料 (45)	11:10 アイドル ダンス (50)	11:15 ホット YOGA45ek (45)	11:00 ベビー スイミング 有料 (45)	11:10 レズミルス ダンス45 (45)	11:20 BtoBスタイル コントロール (45)	11:15 ショートプログラム (30)	11:05 ベーシック エアロ (40)	11:05 ベーシック エアロ (40)									
12	12:45 ボディ パンプ45 (45)	12:30 フラダンス (60)			12:30 ヨーガ60 (60)			12:30 ボディ パンプ45 (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 (45)	12:25 ボディメイク ヨガ (45)	12:05 ボディ パンプ45 (45)	1:00 フラダンス (60)	1:10 ボディ コンバット45 (45)									
1																								
2	2:00 BtoBスタイル コントロール (45)			2:00 かんたんアクア (40)	2:00 太極拳 (60)	2:15 ホット YOGA45ek (45)		2:15 ボディ コンバット45 (45)		2:15 ショートプログラム (30)		2:00 太極拳 (60)	2:15 アクア45 (45)		2:15 ボディ ジャム60 (60)									
3	3:00 ZUMBA45 (45)			3:00 変更 (45)	3:20 ボディ コンバット45 (45)		3:00 エンジョイ ステップ (45)		3:00 ホット YOGA45do (45)				3:00 アクア45 (45)		3:35 レズミルス ダンス45 (45)									
4				Jr水泳 スクール 有料 (45)			Jr水泳 スクール 有料 (45)						Jr水泳 スクール 有料 (45)											
5																								
6																								
7	7:00 ボディ コンバット45 (45)				7:00 ボディ バランス45FX (45)		7:00 オリジナル エアロ50 (50)		7:00 アクア45 (45)		7:10 ボディ ジャム45 +tech (60)	7:30 ホット YOGA45ek (45)	7:00 アクア45 (45)											
8	8:05 ボディ パンプ60 (60)	8:45 ホット YOGA45do (45)			8:05 ボディ ジャム60 (60)	8:05 ホット YOGA45do (45)		8:10 ボディ パンプ45 (45)			8:30 ボディ バランス60 (60)													
9	9:25 レズミルスコア 30 (30)				9:25 ボディ コンバット45 (45)		9:15 ボディ コンバット45 (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、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。ご確認の上ご利用くださいませ。