

エム21 プログラムタイムテーブル 2017年8月

平成29年7月20日現在

	月曜日				火曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜・祝日															
	スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ															
	スーパー	クリスタル	エイム	ミティ	スーパー	クリスタル	エイム	ミティ	スーパー	クリスタル	エイム	ミティ	スーパー	クリスタル	エイム	ミティ	スーパー	クリスタル	エイム	ミティ	スーパー	クリスタル	エイム													
9																									9:00								9:00			
10	10:00	10:00			9:55	9:55			10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00			9:55	9:55			10:00	10:00			9:55	9:55			10:00	10:00			10:00			
11	11:00	11:00			11:00	11:00			11:00	11:00	11:00	11:00	10:55	10:55			11:00	11:00			10:55	10:55			11:00	11:00			11:00	11:00			11:00			
12	12:00	12:10			12:00	12:00			12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00			12:00	12:00			12:00	12:00			12:00	12:00			12:00	12:00			12:00			
1	1:00	1:20			1:15	1:00			1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00			1:00	1:00			1:00	1:00			1:00	1:00			1:00	1:00			1:00			
2	2:15	2:10			2:15	2:00			2:15	2:00	2:00	2:00	2:15	2:00			2:15	2:00			2:15	2:00			2:15	2:00			2:15	2:15			2:15	2:15		
3	3:15	3:00			3:00	3:00			3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00			3:00	3:00			3:00	3:00			3:00	3:00			3:00	3:00			3:00	3:00		
4		4:20				4:20				4:20				4:20				4:20				4:20				4:20				4:30				4:30		
5		5:20				5:20				5:20				5:20				5:20				5:20				5:20				5:20				5:20		
6																																				
7	7:00	7:30			7:00	7:00			7:15	7:15	7:15	7:15	7:15	7:15			7:15	7:15			7:15	7:15			7:15	7:15			7:00	7:00			7:00	7:00		
8	8:00	8:00			8:00	8:10			8:20	8:25	8:20	8:25	8:20	8:25			8:20	8:25			8:20	8:25			8:20	8:25			8:00	8:00			8:00	8:00		
9	9:15	9:15			9:15	9:10			9:25	9:25	9:25	9:25	9:25	9:25			9:25	9:25			9:25	9:25			9:25	9:25			9:15	9:15			9:15	9:15		
10																																				

時間変更があります。ご確認ください
6日(日)10:00
11日(金+祝)12:00

週によりボディパンプとボディコンバットの開始時間が入れ替わることがございます。詳細は日・祝スケジュールをご確認ください。

プール新プログラム7月より導入！！

ミティプールにて新プログラム「フロートヨガ、フロートコア」が始まりました。プール専用のエクササイズボード【ウォーターボード】上に乗るバランス感覚を養い、体幹を鍛える事ができるコアトレーニングです。

- ・フロートヨガ(30分) 定員10名
ヨガのポーズをとり、リラックスとコアトレーニングを組み合わせたクラス。
- ・フロートコア(30分) 定員10名
有酸素運動とコアトレーニングを組み合わせたクラス。

～プログラムタイムテーブルの見方～

初心者おすすめ	初心者向け	中級者以上	定員制	ホットプログラム	有料レッスン	オープンスタジオ
---------	-------	-------	-----	----------	--------	----------

※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。
なお、オープンスタジオは初心者の方にお勧めで途中入退場が可能です。
※ステップ台などツールを使うレッスンはなくなり次第定員とさせていただきます。
※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。

～ホットプログラムに関して～

- ・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。
- ・ホットプログラムはすべて定員制です。またご参加にあたりチケットが必要となります。
- ・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。ご了承下さい。

※エム21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
※規定以上の温度湿度を求められる方