

エム21 日祝プログラムタイムテーブル 2018年10月

	7日(日)		8日(月祝)		14日(日)		21日(日)		28日(日)	
	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
10							10:00 エンジョイ エアロ 石見 (45)			
11	11:00 エンジョイ エアロ 石見 (45)		11:00 エンジョイ エアロ 舟木 (45)		10:30 エンジョイ エアロ 村田 (45)				11:00 エンジョイ エアロ 米原 (45)	
12										
1	1:00 ボディメイク ヨガ 神谷 (45)		1:00 シェイプアップ ボクシング 疋田 (50)		1:00 ボディメイク ヨガ 細川 (45)		1:00 ボディ バランス60 長谷川 (60)		1:00 シェイプアップ ボクシング 疋田 (50)	
2	2:15 新曲発表 ボディ コンバット 60 清田、高木 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 神谷 (45)	2:15 ボディ パンプ 60 清田 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 三木 (45)	2:15 ボディ コンバット 60 金房 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 細川 (45)	2:15 ボディ パンプ 60 長谷川 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 細川 (45)	2:15 ボディ コンバット 60 高木 (60)	2:15 ホット YOGA 45do 細川 (45)
3	3:30 新曲発表 ボディ パンプ 60 金房、前田 (60)		3:30 ボディ コンバット 60 清田 (60)		3:30 ボディ パンプ 60 金房 (60)		3:30 ボディ コンバット 60 高木 (60)		3:30 ボディ パンプ 60 前田 (60)	
4		4:00 ホット YOGA 45sek 細川 (45)		4:00 ホット YOGA 45sek 窪田 (45)		4:00 ホット YOGA 45sek 窪田 (45)		4:00 ホット YOGA 45sek 細川 (45)		4:00 ホット YOGA 45sek 細川 (45)