

エム21 プログラムタイムテーブル 2019年9月

2019年8月20日現在

曜日	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	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			
	スーパー	クリスタル	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル	エイム	ミディ	スーパー	クリスタル		
9			9:45 ビューサーキット (30)																9:00 Jr水泳スクール 有料	
10	10:00 エンジョイ エアロ (長山 45)	10:00 ピラティス パーシク (細川 45)	10:00 幼稚園 レッスン (有料)	10:00 アクア45 (中野 45)	9:55 オリジナル エアロ (舟木 50)	9:55 ホット YOGA (45do) (細川 45)	10:00 幼稚園 レッスン (有料)	10:00 アクア45 (長山 45)	10:00 パーシク エアロ (松永 40)	10:00 ホット YOGA (45sek) (窪田 45)	10:00 幼稚園 レッスン (有料)	10:00 アクア45 (綿谷 45)	10:00 RPB スタイル コントロール (高島 45)	9:55 ヨーガ (石黒 60)	10:00 幼稚園 レッスン (有料)	9:45 アクア45 (中野(中) 45)	9:55 エンジョイ エアロ (多賀 45)	9:55 ホット YOGA (45sek) (中山 45)	Hコース	
11	11:00 ラテン エアロ (長山 50)	11:00 ボディメイク ヨガ (細川 45)	11:00 ずっと健康 ストレッチ (15)	11:00 フロート ヨガ (三輪 30)	11:00 エンジョイ エアロ (北市 45)	11:15 ホット コア ラテン (丸居 30)	11:00 ベビー スイミング (有料)	11:00 ビューサーキット (30)	11:00 ベビー スイミング (有料)	11:15 ホット YOGA (45do) (窪田 45)	11:00 ベビー スイミング (有料)	11:30 腰痛膝痛予防ウォーキング (綿谷 30)	11:00 パーシク エアロ (村田 40)	11:50 オリジナル エアロ (50)	11:50 ボディメイク ヨガ (村田 50)	11:50 オリジナル エアロ (50)	11:50 エナジーフィット ライト (45)	11:00 エンジョイ エアロ (45)	11:20 Hコース ベビー	
12	12:00 ベリーシェイプ 東 (45)	12:10 フラダンス (竹澤 60)			12:00 ヨーガ (吉本 60)	12:00 ボディパンフ (45)				12:00 ボディパンフ (45)			12:50 ウェーブ ストレッチ (20)			12:00 ボディコンバット (45)	12:15 筋力リリース (丸居 20)		12:00 成人水泳 中上級クラス (丸居)	
1	1:00 ボディパンフ (山本 45)	1:20 パーシク エアロ (多賀 40)			1:15 太極拳 (片岡)	1:05 ホット YOGA (45do) (窪田 45)				1:00 成人水泳 初級クラス 中上級クラス (有料) (60)			1:00 メガダンス (福島 45)			1:00 ボディパンフ (60)	1:00 フラダンス (中野(文) 竹澤 60)		1:00 Jr水泳スクール 有料	
2	2:10 ボディメイク ヨガ (木下 45)	2:10 パーダンス (高田(夕) 60)			2:00 ヘルシーウォーキング (三輪 30)	2:20 ホット YOGA (45sek) (窪田 45)				2:00 市村・吉藤			2:00 ボディパンフ (石見 45)	2:00 太極拳 (高山 60)	2:00 エナジーフィット ライト (45)	2:00 アクア45 (山下 45)	2:30 ボディメイク ヨガ (高島 45)	2:15 ビューサーキット (30)	2:20 A・Bコース	
3	3:10 エンジョイ エアロ (村田 45)				3:00 Jr水泳スクール (有料) (松井コーチの何でも アドバイス)	3:45 ZUMBA (高田(夕) 45)				3:00 Jr水泳スクール (有料)			3:00 エンジョイ エアロ (米原 45)	3:00 社交ダンス (有料) (75)	3:00 はじめて ヒップホップ (多賀 50)	3:30 ボディコンバット (60)	3:30 ボディコンバット (丸居 30)		2:15 ボディパンフ (60)	
4					4:20 A・Bコース (120)	4:20 Cコース (120)				3:55 パーシク ステップ (村田 40)			4:20 A・Bコース (長谷川 45)			4:35 パーシク エアロ (村田 40)	4:30 Jr空手 (有料) (60)		2:15 ボディパンフ (60)	
5					5:20 Dコース					5:00 アクタースタジオ (金沢エム21校 (山ヒップホップ) 有料) (60)									3:30 ボディコンバット (60)	
6																				4:00 ホット YOGA (45sek) (45)
7																				3:30 ボディコンバット (45)
8	8:00 ボディパンフ (清田 60)	8:10 ボディメイク ヨガ (窪田 45)	8:15 エナジーフィットトラック (45)			8:00 ボディジャム (60)	8:10 ホット YOGA (30) (齋藤 30)			8:30 成人水泳 中上級クラス (有料) (丸居 60)			8:00 ボディコンバット (45)	8:40 ボディバランス (45FX) (齋藤 45)	8:00 ボディコンバット (45)	8:40 ボディバランス (45FX) (齋藤 45)	7:20 ホット YOGA (45sek) (窪田 45)			7:00 ボディパンフ (45)
9	9:15 ボディコンバット (60)	9:15 ボディバランス (45ST) (長谷川 45)				9:15 ボディバランス (60)	9:10 ホット YOGA (45do) (窪田 45)													7:30 フロート ヨガ (三木 30)
10																				7:00 ボディパンフ (45)

時間	レッスン	1日	8日	15日	16日	22日	23日	29日
スーパースタジオ								
11:00~	エンジョイエアロ	竹内	10:30~ 村田	藤田	10:30~ 長山	石見	未定	石見
13:00~	週変わりレッスン	ボディバランス45ST	ボディメイクヨガ	ボディバランス60	未定	ボディメイクヨガ	未定	エンジョイステップ
14:15~	ボディパンフ60	未定	ボディコンバット	未定	未定	ボディコンバット	未定	ボディコンバット
15:30~	ボディコンバット60	未定	ボディパンフ	未定	未定	ボディパンフ	未定	ボディパンフ
クリスタルスタジオ								
14:15~	ホットYOGA45do	齋藤	細川	神谷	窪田	細川	未定	未定
16:00~	ホットYOGA45sek	細川	神谷	細川	未定	細川	未定	細川

~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	定員制	有料プログラム	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。

※エムにおいて運動制限とみなされた方、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

エム21お得な情報取得や代行案内
 とっても便利!! 下記のSNSは
 QRコードから登録☆





エムホームページでも
 各種情報配信中!!
 エム21で検索
 または
 右のQRコードから
 チェック!



お問合せは...

エム21 076-240-0210

他店プログラムにつきましては...

エムムーンフォート 076-268-6000
 エムスカイシップ 076-232-8000
 エムフェイス 076-274-7111