

エム21 プログラムスケジュール 2026.11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	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
	スーパー	クリスタル	プール ミディ	スーパー	クリスタル	プール ミディ	スーパー	クリスタル	プール ミディ	スーパー	クリスタル	プール ミディ	スーパー	クリスタル	プール ミディ	スーパー	クリスタル	プール ミディ
9																		
10	10:00 エンジョイ エアロ	10:05 ヨーガ45		10:10 レスミルス ピラティス45	10:00 ホット YOGA45ek	10:15 はつらつ 有酸素	10:00 アクア45	10:00 ベーシック エアロ		10:00 エンジョイ エアロ		9:45 ホット リゾート	10:00 水中ウォーキング スタッフ	10:00 エンジョイ エアロ	9:55 ホット YOGA45ek			
11	11:05 ラテン エアロ		11:15 はつらつ 有酸素	11:10 ベーシック エアロ	11:00 ホット リゾート		11:00 ベビー スイミング 有料	11:15 レスミルス ダンス45	11:10 ピラティス ベーシック	11:05 ヨーガ	11:00 ホットYOGA リンパリラククス	11:00 ベビー スイミング 有料	11:00 週替わり	11:00 週替わり	11:00 ホット リゾート			
12	12:10 フラダンス	12:00 ホット リゾート	1:00 ずっと健康 ストレッチ	12:05 太極拳		1:00 エナジー サーキット		12:30 ボディ パンフ45		12:20 メガダンス	12:00 ホット リゾート		12:00 ボディ パンフ45	1:05 ボディ コンバット45	1:00 ホット YOGA45美尻			
1	1:30 ボディ パンフ45		1:30 かんたんアクア	1:20 ボディメイク ヨガ				1:40 BtoBスタイル コントロール	1:30 ホットYOGA リンパリラククス	1:45 アクア45	1:25 ボディ バランス60		1:45 アクア45	2:10 ボディ ジャム60	2:00 ホット リゾート			
2	2:35 ZUMBA	2:30 ホット YOGA45美尻		2:30 ボディ コンバット45	2:20 ホット YOGA45ek		3:00 エンジョイ エアロ	2:35 ホット YOGA45ek	2:30 ボール ストレッチ	2:45 ベーシック エアロ	2:45 ホット YOGA45ek		3:00 ボディ ジャム60	3:30 ボディ バランス45FX	4:30 Jr空手 有料			
3		3:30 ホット リゾート			3:45 ホット YOGA45ek		4:00 アイドル ダンス	3:45 ホット リゾート			3:45 ホット リゾート							
4			Jr水泳 スクール 有料			Jr水泳 スクール 有料			Jr水泳 スクール 有料			Jr水泳 スクール 有料						
5																		
6		6:00 ホット リゾート			6:00 ホット リゾート			6:00 ホット リゾート			6:00 ホット リゾート							
7	7:00 ボディ コンバット45		8:30 はつらつ 有酸素	7:00 レスミルス ピラティス45		8:00 Jr水泳 スクール 有料	7:00 ボディ ジャム45	7:15 ホット YOGA45ek	7:15 エナジー サーキット	7:00 アクア45	7:00 レスミルス ダンス45				7:30 ホット YOGA45ek			
8	8:00 ボディ パンフ60	8:00 ホットYOGA リンパリラククス		8:00 ボディ ジャム60	8:05 ホット YOGA45ek		8:05 ボディ コンバット60	8:30 ホット YOGA45ek		8:00 Jr水泳 スクール 有料	8:00 ボディ バランス60							
9	9:20 レスミルスコア 30			9:20 ボディコンバット45 OR レスミルスダンス45			9:20 エンジョイ エアロ			9:15 ボディ コンバット45	9:05 ホットYOGA ボール							
10																		

日曜日・祝日は
ホットヨガ1本
週替わりレッスン(ホットヨガ含む)
3本となります。

ホットヨガの担当は日曜2本目、祝日
は週替わりとなります。
各レッスン内容・時間・担当者は
別途館内掲示POP、ホームページ
週替わりレッスンをご確認ください。

日曜日・祝日
ホットリゾート実施時間
10時～17時

※ホットヨガレッスン30分前から、
終了15分までは利用ができません
ので、週替わりプログラムにて
時間の確認をお願いいたします。

代行情報は、館内掲示POP、ペガサスアプリにてご確認ください。
その他、各種情報も配信しております。
下のQRコードから要チェック！！

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

ホット
リゾート

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
※クリスタルスタジオでのレッスンはすべてコラーゲンライトでの実施となります。
※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、レッスン内容、時間、担当の変更のあったレッスンです。
※レッスン開始時間までの入場となります。途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
※日曜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してのご案内～

- ・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、汗拭きタオル**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

～ショートプログラム～

ジム内フリースペースで行うプログラムです。
※予約不要。途中参加、途中退出OKとなっております。
お気軽にご参加ください。

～ホットリゾート～

ホットプログラムの空き時間に「ぬるめのホット環境」で、「コラーゲンライトを浴びながら」ストレッチやリラクスタイムをお楽しみいただけます。室内での会話は控えくださいませ。
バスタオル程度の大きさのタオルと500ml以上の水分をご用意の上ご利用ください。無理はされませんようにお願いいたします。

～プールプログラムに関して～

- ・アクセサリをはずし、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。