

エム21 プログラムスケジュール 2025.12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 |    |     |  |
| 9                                                                                                                                          |                                    |                                        |                              |                                    |                                         |                                     |                             |                                     |                                       |                                        |                             |                                     |                                         |                             |                                      |                                            |                                |                                                                                                                                                            |    |     |       |       |    | 9   |  |
| 10                                                                                                                                         | 10:00<br>ラテン<br>エアロ<br>長山 (50)     | 10:00<br>ホット<br>YOGA45ek<br>細川 (45)    | 10:30<br>ずっと健康<br>ストレッチ (30) |                                    | 10:10<br>レスミルス<br>ピラティス45<br>藤田(未) (45) | 10:00<br>ホット<br>YOGA45ek<br>長山 (45) |                             | 10:00<br>アクア45<br>小出 (45)           | 10:00<br>ベーシック<br>エアロ<br>松永 (40)      | 45                                     | 10:00<br>アクア45<br>白松 (45)   | 10:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>山崎 (45)    | 9:45<br>ホット<br>リゾート<br>45               | 10:30<br>ボール<br>ストレッチ (30)  | 10:00<br>水中ウォーキング<br>スタッフ (30)       |                                            | 10:00<br>ホット<br>YOGA45ek<br>45 |                                                                                                                                                            |    |     |       |       |    | 10  |  |
| 11                                                                                                                                         | 11:10<br>ピラティス<br>ベーシック<br>細川 (45) | 11:00<br>ホット<br>リゾート<br>45             |                              | 11:15<br>アクア45<br>長山 (45)          | 11:10<br>ベーシック<br>エアロ<br>北市 (40)        | 11:00<br>ホット<br>リゾート<br>45          | 11:15<br>ボール<br>ストレッチ (30)  | 11:00<br>ベビー<br>スイミング<br>有料         | 11:15<br>レスミルス<br>ダンス45<br>白松 (45)    | 11:00<br>ホット<br>YOGA45ek<br>土田 (45)    | 11:00<br>ベビー<br>スイミング<br>有料 | 11:05<br>ヨーガ<br>石黒 (60)             | 11:00<br>ホットYOGA<br>リンパリラクセス<br>神谷 (45) | 11:00<br>ベビー<br>スイミング<br>有料 | 11:00<br>村田 (45)                     | 11:00<br>ホット<br>リゾート<br>45                 | 11:30<br>ずっと健康<br>ストレッチ (30)   | <div>日曜日・祝日は<br/>交替わりレッスン2本、<br/>ホットヨガ1本となります。</div> <div>ホットヨガの担当は祝日は交替わりと<br/>なります。<br/>各レッスン内容・時間・担当者は<br/>別途館内掲示POP、ホームページ<br/>交替わりレッスンをご確認ください。</div> |    |     |       |       | 11 |     |  |
| 12                                                                                                                                         | 12:10<br>フラダンス<br>60               |                                        |                              |                                    | 12:05<br>太極拳<br>片岡 (60)                 |                                     |                             |                                     | 12:30<br>ボディ<br>パンプ45<br>中野(文) (45)   | 12:00<br>ホット<br>リゾート<br>60             |                             | 12:20<br>メガダンス<br>西田 (45)           | 12:00<br>ホット<br>リゾート<br>135             |                             | 11:45<br>ボディ<br>パンプ60<br>中野(文) (60)  |                                            |                                |                                                                                                                                                            |    |     |       |       |    | 12  |  |
| 1                                                                                                                                          | 1:30<br>ボディ<br>パンプ45<br>山本(和) (45) | 1:00<br>ホット<br>YOGA45ek<br>杉浦 (45)     |                              | 2:00<br>かんたんアクア<br>大久保 (40)        | 1:20<br>パレトン<br>山崎 (50)                 |                                     | 1:45<br>ずっと健康<br>ストレッチ (30) | 1:45<br>腰痛膝痛予防<br>ウォーキング<br>野小 (30) | 1:45<br>BtoBスタイル<br>コントロール<br>木下 (45) | 1:30<br>ホットYOGA<br>リンパリラクセス<br>神谷 (45) |                             | 1:25<br>ボディ<br>パランス60<br>齊藤 (60)    | 2:00<br>ずっと健康<br>ストレッチ (30)             | 1:45<br>アクア45<br>保坂 (45)    | 1:05<br>ボディ<br>コンパット45<br>中野(文) (45) | 1:00<br>ホット<br>YOGA45美所<br>和田森 (45)        |                                | <div>日曜日・祝日<br/>ホットリゾート実施時間<br/>10時～17時</div> <div>※ホットヨガレッスン30分前から、<br/>終了15分までは利用が出来ません<br/>ので、交替わりプログラムにて<br/>時間のご確認をお願いいたします。</div>                    |    |     |       |       | 1  |     |  |
| 2                                                                                                                                          | 2:35<br>ZUMBA<br>西田 (45)           | 2:00<br>ホット<br>リゾート<br>180             | 2:30<br>ボール<br>ストレッチ (30)    | 2:30<br>かんたんアクア<br>大久保 (40)        | 2:30<br>ボディ<br>コンパット45<br>高瀬 (45)       | 2:20<br>ホット<br>YOGA45ek<br>神谷 (45)  |                             | 3:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料          | 3:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>福島 (45)       | 3:00<br>ホット<br>YOGA45do<br>細川 (45)     | 3:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料  | 2:40<br>ベーシック<br>エアロ<br>米原 (40)     | 2:45<br>ホット<br>YOGA45ek<br>土田 (45)      | 3:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料  | 2:10<br>ボディ<br>ジャム60<br>筆谷 (60)      | 2:00<br>ホット<br>リゾート<br>300                 | 2:30<br>ずっと健康<br>ストレッチ (30)    |                                                                                                                                                            |    |     |       |       | 2  |     |  |
| 3                                                                                                                                          |                                    |                                        |                              |                                    |                                         |                                     |                             |                                     |                                       |                                        |                             |                                     |                                         |                             |                                      | 3:30<br>レスミルス<br>ピラティス45<br>山田(由)OR上田 (45) | 2:00<br>ホット<br>リゾート<br>300     |                                                                                                                                                            |    |     |       | 3     |    |     |  |
| 4                                                                                                                                          |                                    |                                        |                              |                                    |                                         |                                     |                             |                                     |                                       |                                        |                             |                                     |                                         |                             |                                      | 4:30<br>Jr空手<br>有料                         |                                | 4:35<br>アクア30<br>竹内 (30)                                                                                                                                   |    |     |       | 4     |    |     |  |
| 5                                                                                                                                          |                                    |                                        |                              |                                    |                                         |                                     |                             |                                     |                                       |                                        |                             |                                     |                                         |                             |                                      |                                            |                                |                                                                                                                                                            |    |     |       |       | 5  |     |  |
| 6                                                                                                                                          |                                    | 6:00<br>ホット<br>リゾート<br>90              | 7:15<br>ボール<br>ストレッチ (30)    |                                    |                                         | 6:00<br>ホット<br>リゾート<br>45           |                             |                                     |                                       | 6:45<br>ホット<br>YOGA30<br>神谷 (30)       |                             | 7:00<br>アクア45<br>中川 (45)            | 7:00<br>レスミルス<br>ダンス45<br>白松 (45)       | 6:00<br>ホット<br>リゾート<br>135  |                                      |                                            |                                |                                                                                                                                                            |    |     |       | 6     |    |     |  |
| 7                                                                                                                                          | 7:00<br>エンジョイ<br>エアロ<br>村田 (45)    |                                        |                              | 7:00<br>ボディ<br>パランス45FX<br>齊藤 (45) | 7:15<br>ホット<br>YOGA45ek<br>長山 (45)      |                                     | 7:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料  | 7:00<br>ボディ<br>ジャム45<br>塩谷 (45)     | 8:00<br>ボール<br>ストレッチ (30)             | 8:00<br>アクア45<br>中川 (45)               | 8:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料  | 8:00<br>レスミルス<br>ピラティス45<br>齊藤 (45) | 8:50<br>ホット<br>YOGA45ek<br>津田 (45)      |                             | 7:30<br>ホット<br>YOGA45do<br>和田森 (45)  | 7:00<br>Jr水泳<br>スクール<br>有料                 |                                |                                                                                                                                                            |    |     | 7     |       |    |     |  |
| 8                                                                                                                                          | 8:00<br>ボディ<br>パンプ45<br>宮川 (45)    | 8:05<br>ホットYOGA<br>リンパリラクセス<br>神谷 (45) |                              | 8:05<br>ボディ<br>ジャム60<br>高瀬 (60)    | 8:15<br>ホットYOGA<br>パワーシェイプ<br>齊藤 (45)   | 8:45<br>ボール<br>ストレッチ (30)           |                             | 8:05<br>ボディ<br>コンパット45<br>東 (45)    | 8:30<br>ホット<br>YOGA45do<br>津田 (45)    |                                        |                             | 9:00<br>ボディ<br>パランス60<br>齊藤 (60)    |                                         |                             |                                      |                                            |                                |                                                                                                                                                            |    |     |       | 8     |    |     |  |
| 9                                                                                                                                          | 9:05<br>ボディ<br>コンパット45<br>手取屋 (45) | 9:20<br>ホット<br>YOGA45ek<br>和田森 (45)    |                              | 9:25<br>ボディ<br>コンパット45<br>高瀬 (45)  |                                         |                                     |                             | 9:10<br>レスミルス<br>ピラティス45<br>野崎 (45) |                                       |                                        |                             |                                     |                                         |                             |                                      |                                            |                                |                                                                                                                                                            |    |     |       |       | 9  |     |  |
| 10                                                                                                                                         |                                    |                                        |                              |                                    |                                         |                                     |                             |                                     |                                       |                                        |                             |                                     |                                         |                             |                                      |                                            |                                |                                                                                                                                                            |    |     |       |       | 10 |     |  |
| <div>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。<br/>その他、各種情報も配信しております。<br/>下のQRコードから要チェック！！</div> <div>公式 ホームページ      公式 LINE      公式 Instagram</div> |                                    |                                        |                              |                                    |                                         |                                     |                             |                                     |                                       |                                        |                             |                                     |                                         |                             |                                      |                                            |                                |                                                                                                                                                            |    |     |       |       |    |     |  |

～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。(開始スタジオ5分、プール10分まで)  
※日祝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せてご利用される方
  - ※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30分間のプログラムです。  
※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ゼーション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。

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。ご確認くださいませ。