

エム21 プログラムスケジュール 2026.2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 ミディ	スタジオ		ジム	プール ミディ	スタジオ		ジム	プール ミディ	スタジオ		ジム	プール ミディ	スタジオ		ジム	プール ミディ	スタジオ			
	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	スーパー	
9																							9	
10	10:00 ラテン エアロ 長山 50	10:00 ホット YOGA45ek 細川 45	10:30 ずっと健康 ストレッチ 30		10:10 レスミルス ピラティス45 藤田(未) 45	10:00 ホット YOGA45ek 長山 45		10:00 アクア45 小出 45	10:00 ベージュ エアロ 松永 40	9:45 ホット リゾート 45 45		10:00 アクア45 白松 45	10:00 エンジョイ エアロ 山崎 45	9:45 ホット リゾート 45 45	10:30 ボール ストレッチ 30	10:00 水中ウォーキング スタッフ 30	10:30 エンジョイ エアロ 村田 45	10:00 ホット YOGA45ek 週替わり 45					10	
11	11:10 ピラティス ベージュ 細川 45	11:00 ホット リゾート 45 45		11:15 アクア45 長山 45	11:10 ベージュ エアロ 北市 40	11:00 ホット リゾート 45 45	11:15 ボール ストレッチ 30	11:00 ベビー スイミング 有料 30 30	11:15 レスミルス ダンス45 白松 45	11:00 ホット YOGA45do 土田 45		11:00 ベビー スイミング 有料 45 45	11:05 ヨーガ 石黒 60	11:00 ホットYOGA リンパリラックス 神谷 45		11:00 ベビー スイミング 有料 45 45	11:45 ボディ パンフ60 中野(文) 60	11:00 ホット リゾート 90 90	11:30 ずっと健康 ストレッチ 30			11		
12	12:10 フラダンス 60 60				12:05 太極拳 片岡 60				12:30 ボディ パンフ45 中野(文) 45	12:00 ホット リゾート 60 60			12:20 メガダンス 西田 45				1:05 ボディ コンパット45 中野(文) 45	1:00 ホット YOGA45美所 和田森 45				12		
1	1:30 ボディ パンフ45 山本(和) 45	1:00 ホット YOGA45ek 杉浦 45			1:20 パレトン 山崎 50		1:45 ずっと健康 ストレッチ 30	1:45 腰痛膝痛予防 ウォーキング 野小 30	1:45 BtoBスタイル コントロール 木下 45	1:30 ホットYOGA リンパリラックス 神谷 45			1:25 ボディ バランス60 齊藤 60		2:00 ずっと健康 ストレッチ 30	1:45 アクア45 保坂 45	2:10 ボディ ジャム60 筆谷 60	2:00 ホット リゾート 30 30	2:30 ずっと健康 ストレッチ 30			1		
2	2:35 ZUMBA 西田 45	2:00 ホット リゾート 180 180		2:30 かんたんアクア 大久保 40	2:30 ボディ コンパット45 高瀬 45	2:20 ホット YOGA45ek 神谷 45		3:00 Jr水泳 スクール 有料 50 50	3:00 エンジョイ エアロ 福島 45	3:00 ホット YOGA45do 細川 45		3:00 Jr水泳 スクール 有料 60 60	2:45 ベージュ エアロ 福島 40	2:45 ホット YOGA45ek 土田 45		3:00 Jr水泳 スクール 有料 75 75	3:45 ボディ バランス45FX 宮川 45	3:30 ボディ ジャム60 筆谷 60	4:30 Jr空手 有料 30 30			2		
3																							3	
4																							4	
5																							5	
6		6:00 ホット リゾート 90 90				6:00 ホット リゾート 45 45				6:45 ホット YOGA30 神谷 30				6:00 ホット リゾート 135 135									6	
7	7:00 エンジョイ エアロ 村田 45		7:15 ボール ストレッチ 30		7:00 レスミルス ピラティス45 齊藤 45	7:15 ホット YOGA45ek 長山 45		7:00 Jr水泳 スクール 有料 45 45	7:00 ボディ ジャム45 塩谷 45		8:00 ボール ストレッチ 30	7:00 アクア45 中川 45	7:00 レスミルス ダンス45 白松 45					7:30 ホット YOGA45do 和田森 45		7:00 Jr水泳 スクール 有料 45 45		7		
8	8:00 ボディ パンフ45 宮川 45	8:05 ホットYOGA リンパリラックス 神谷 45			8:05 ボディ ジャム60 高瀬 60	8:15 ホットYOGA パワーシェイプ 齊藤 45	8:45 ボール ストレッチ 30		8:05 ボディ コンパット45 東 45	8:30 ホット YOGA45do 津田 45		8:00 Jr水泳 スクール 有料 45 45	8:00 ボディ バランス60 齊藤 60		8:50 ホット YOGA45ek 津田 45							8		
9	9:05 ボディ バランス45FX 宮川 45	9:20 ホット YOGA45ek 和田森 45			9:25 ボディ コンパット45 高瀬 45				9:10 レスミルス ピラティス45 野崎 45				9:15 ボディ コンパット45 手取屋 45									9		
10																							10	

日曜日・祝日は
週替わりレッスン2本、
ホットヨガ1本となります。

ホットヨガの担当は祝日は週替わりと
なります。
各レッスンの内容・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分までは利用が出来ません
ので、週替わりプログラムにて
時間のご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、各種情報も配信中しております。
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

日曜日・祝日は
週替わりレッスン2本、
ホットヨガ1本となります。

ホットヨガの担当は祝日は週替わりと
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分までは利用が出来ません
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。

～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1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。室内での会話はお控えくださいませ。
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。