

エム21 2026年4月 土曜・日祝週替わりプログラムスケジュール

日付			4月4日(土)	4月11日(土)	4月18日(土)	4月25日(土)
クリリタルスタジオ	10:00~	ホットYOGAek45	津田	杉浦	神谷	長山

日付			4月5日(日)	4月12日(日)	4月19日(日)	4月26日(日)
スーパースタジオ	10:30~	週替わりレッスン		エンジョイエアロ 山崎	10:00~ エンジョイエアロ 竹内	エンジョイエアロ 村田
	12:00~	週替わりレッスン		ボディコンバット60 山本(和)	12:00~ ボディジャム60 高瀬	11:45~ ボディパンプ60 宮川
	13:30~	週替わりレッスン	13:00~ 新曲発表 ボディパンプ60 宮川、寺田	レズミルスダンス45 塩谷	13:45~15:30 ボディコンバット イベント	13:15~ ボディコンバット60 東
	15:00~	週替わりレッスン	14:30~ 新曲発表 ボディコンバット60 米澤、東			
	16:30~	週替わりレッスン	16:00~ 新曲発表 ボディジャム60 塩谷、高瀬			

クリスタルスタジオ		ホットYOGA45	11:00~ ホットYOGA45ek 細川	15:30~ ホットYOGA45do 細川	11:00~ ホットYOGA45do 細川	14:30~ ホットYOGA45ek 細川
					13:30~ ホットYOGA45ek 杉浦	