

エム21 プログラムスケジュール 2026.4月

曜日	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		スーパー	クリスタル		スーパー	クリスタル		
9																									
10	10:00 エンジョイ エアロ 瀬井	10:15 ピラティス ベーシック 細川		10:00 アクア45 長山	10:10 レスミルズ ピラティス45 藤田(未)	10:00 ホット YOGA45ek 長山	10:00 アクア45 小出	10:00 ベーシック エアロ 松永	9:45 ホット リゾート 55	10:00 アクア45 白松	10:00 エンジョイ エアロ 山崎	9:45 ホット リゾート 45	10:00 水中ウォーキング スタッフ 30	10:00 ホット YOGA45ek 45		10:30 エンジョイ エアロ 45	11:00 ホット YOGA45ek 45								
11	11:05 ラテン エアロ 長山			11:10 ベーシック エアロ 40	11:00 ホット YOGA45do 45	11:00 ベビー スイミング 有料 40	11:15 レスミルズ ダンス45 45	11:10 ホット YOGA45do 45	11:00 ベビー スイミング 有料 45	11:05 ヨーガ 石黒	11:00 ホットYOGA リンパリラククス 神谷	11:00 ベビー スイミング 有料 45	11:30 エンジョイ エアロ 45	11:00 ホット YOGA45ek 45		11:45 ポティ パンフ60 中野(文)	11:00 ホット リゾート 90								
12	12:10 フラダンス 60	12:00 ホット リゾート 120		12:05 太極拳 片岡	12:00 ホット リゾート 165		12:30 ポティ パンフ45 中野(文)	12:15 ホット リゾート 45		12:20 メガダンス 西田	12:00 ホット リゾート 45		1:05 ポティ パンフ60 中野(文)	1:00 ホット YOGA45美尻 45		1:05 ポティ コンバット45 45	1:00 ホット YOGA45美尻 45								
1	1:30 ポティ パンフ45 山本(和)			1:20 バレトン 山崎			1:45 腰痛膝痛予防 ウォーキング 野小	1:30 ホットYOGA リンパリラククス 神谷		1:25 ポティ バランス60 齊藤	12:00 ホット リゾート 135		1:45 アクア45 保坂	2:00 ホット リゾート 60		2:10 ポティ ジャム60 華谷	2:00 ホット リゾート 300								
2	2:35 ZUMBA 西田	2:30 ホット YOGA45ek 45		2:00 かんたんアクア 大久保	2:30 ポティ コンバット45 神谷	2:20 ホット YOGA45ek 45	3:00 腰痛膝痛予防 ウォーキング 野小	2:50 ホット YOGA45do 45		2:45 ベーシック エアロ 福島	2:45 ホット YOGA45ek 45		2:45 アクア45 保坂	2:10 ポティ ジャム60 華谷		2:10 ポティ ジャム60 華谷	2:00 ホット リゾート 60								
3		3:30 ホット リゾート 90		3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:45 ホット YOGA45do 45	3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:00 エンジョイ エアロ 福島	4:00 アイドル ダンス 二本	3:50 ホット リゾート 70	3:00 ベーシック エアロ 土田	3:45 ホット リゾート 75		3:00 Jr水泳 スクール 有料	3:30 ポティ バランス45EX 豊川		3:30 ポティ バランス45EX 豊川	3:00 ホット リゾート 45								
4				4:35 アクア30 竹内				4:00 アイドル ダンス 二本	3:50 ホット リゾート 70	4:00 ベーシック エアロ 土田	3:45 ホット リゾート 75		4:30 Jr空手 有料	4:30 Jr空手 有料		4:30 Jr空手 有料	4:00 ホット リゾート 30								
5								4:00 アイドル ダンス 二本	3:50 ホット リゾート 70	4:00 ベーシック エアロ 土田	3:45 ホット リゾート 75														
6		6:00 ホット リゾート 90			6:00 ホット リゾート 45			4:00 アイドル ダンス 二本	3:50 ホット リゾート 70	4:00 ベーシック エアロ 土田	3:45 ホット リゾート 75														
7	7:00 エンジョイ エアロ 村田			7:00 レスミルズ ピラティス45 齊藤	7:15 ホット YOGA45ek 45	7:00 Jr水泳 スクール 有料	7:00 ポティ ジャム45 塩谷	8:00 ホット YOGA30 神谷	7:00 アクア45 中川	7:00 レスミルズ ダンス45 白松	6:00 ホット リゾート 45		8:00 ホット YOGA45ek 45	7:30 ホット YOGA45do 45		7:30 ホット YOGA45do 45	7:00 Jr水泳 スクール 有料								
8	8:00 ポティ パンフ45 豊川	8:05 ホットYOGA リンパリラククス 神谷		8:05 ポティ ジャム60 高瀬	8:15 ホットYOGA パワーシェイプ 齊藤	8:00 Jr水泳 スクール 有料	8:10 ポティ コンバット60 東	8:30 ホット YOGA45do 45	8:00 Jr水泳 スクール 有料	8:00 ポティ バランス60 齊藤	9:05 ホット YOGA45ek 45		9:05 ホット YOGA45ek 45	8:00 ホット YOGA45do 45		8:00 ホット YOGA45do 45	8:00 Jr水泳 スクール 有料								
9	9:05 レスミルズコア テック15+30 豊川			9:25 ポティ コンバット45 高瀬																					
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
※クリスタルスタジオでのレッスンはすべてカ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、担当者の変更のあったレッスンです。
※4月より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。
※日別のレッスンにつきましては館内掲示版、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

NEW~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。ポティコンバット、ポティジャム以外のプログラムに関しては、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。
レッスン開示までもうしばらくお待ちください。

~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、「カラーゲンライトを浴びながら」ストレッチやリラッ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させていただきます。
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

~プールプログラムに関して~

- アクセサリーをはずし、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、毎月館内掲示版、もしくはHPにて案内しております。ご確認の上ご利用くださいませ。