

エム21 2026年5月 土曜・日祝週替わりプログラムスケジュール

日付			5月2日(土)	5月9日(土)	5月16日(土)	5月23日(土)	5月30日(土)
クリルタルスタジオ	10:00~	ホットYOGAek45	津田	長山	神谷	杉浦	杉浦

日付			5月3日(日)	5月4日(月祝)	5月5日(火祝)	5月10日(日)	5月17日(日)	5月24日(日)	5月31日(日)
スーパースタジオ	10:30~	週替わりレッスン		10:00~ エンジョイエアロ 長山	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 筆谷		
	12:00~	週替わりレッスン	12:15~ レスミルスコア 15tech+30 宮川	ヨガ60 池上		ボディジャム イベント	メガダンス60 筆谷	ボディパンプ60 藤田	ピラティスベーシック45 玉川
	13:30~	週替わりレッスン	ボディコンバット60 白松	ボディコンバット60 高瀬	ボディジャム60 高瀬	ボディジャム イベント	ボディパンプ60 宮川	ボディコンバット60 藤田	13:15~ レスミルズダンス45 塩谷
	15:00~	週替わりレッスン			レスミルズピラティス45 玉川	ボディコンバット60 東			14:30~ ボディジャム60 塩谷
	16:30~	週替わりレッスン							

クリスタルスタジオ		ホットYOGA45	11:00~ ホットYOGA45do 細川	11:00~ ホットYOGA45ek 長山	12:00~ ホットYOGA45do 和田森	11:00~ ホットYOGA45ek 細川		11:00~ ホットYOGA45ek 細川	11:00~ ホットYOGA45do 細川
			15:00~ ホットYOGA45ek 土田			13:30~ ホットYOGA45do 津田	15:00~ ホットYOGA45ek 細川	15:00~ ホットYOGA45do 藤田	