

# エム21 プログラムスケジュール 2026.5月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム				
	スーパー	クリスタル	プール ミディ	スーパー	クリスタル	プール ミディ	スーパー	クリスタル	ジム	スーパー	クリスタル	ジム	スーパー	クリスタル	ジム	スーパー	クリスタル	ジム	スーパー	クリスタル	プール ミディ				
9																									
10	10:00 エンジョイ エアロ	10:15 ピラティス ベーシック	10:00 アクア45	10:10 レズミルス ピラティス45	10:00 ホット YOGA45ek	10:15 はつらつ 有酸素	10:00 アクア45	10:00 ベーシック エアロ	9:45 ホット リゾート	10:00 アクア45	10:00 エンジョイ エアロ	9:45 ホット リゾート	10:00 水中ウォーキング	10:00 ホット YOGA45Sek	10:45 はつらつ 有酸素										
11	11:05 ラテン エアロ		11:15 エナジー サーキット	11:10 ベーシック エアロ	11:00 ホット YOGA45do		11:00 ベビー スイミング 有料	11:15 レズミルス ダンス45	11:10 ホット YOGA45do	11:00 ベビー スイミング 有料	11:05 ヨーガ	11:00 ホットYOGA リンパリラククス	11:00 ベビー スイミング 有料	11:00 ホット YOGA45Sek	10:45 はつらつ 有酸素										
12	12:10 フラダンス		1:00 すっぴん ストレッチ	12:05 太極拳	12:00 ホット リゾート			12:30 ボディ パンプ45	12:15 ホット リゾート		12:20 メガダンス	12:00 ホット リゾート	1:00 エナジー サーキット	11:45 ボディ パンプ60	1:00 ホット YOGA45美尻										
1	1:30 ボディ パンプ45		2:00 かんたんアクア	1:20 バレトン	1:15 ホット リゾート			1:45 腰痛膝痛予防 ウォーキング	1:30 ホットYOGA リンパリラククス		1:25 ボディ バランス60	1:00 ホット リゾート	1:00 エナジー サーキット	1:05 ボディ コンバット45	1:00 ホット YOGA45美尻										
2	2:35 ZUMBA	2:30 ホット YOGA45ek		2:30 ボディ コンバット45	2:20 ホット YOGA45ek	2:30 はつらつ 有酸素		2:30 はつらつ 有酸素	2:50 ホット YOGA45do	2:30 ボール ストレッチ	2:45 ベーシック エアロ	2:45 ホット YOGA45ek		2:10 ボディ ジャム60	2:00 ホット リゾート	2:30 ボール ストレッチ									
3		3:30 ホット リゾート			3:45 ホット YOGA45do			3:00 エンジョイ エアロ	3:50 ホット リゾート		3:00 ベーシック エアロ	3:00 ホット YOGA45ek		3:30 ボディ バランス45EX	3:00 ホット リゾート										
4			Jr水泳 スクール 有料				Jr水泳 スクール 有料	4:00 アィドル ダンス	4:00 ホット リゾート			Jr水泳 スクール 有料		4:30 Jr空手 有料	4:35 アクア30										
5																									
6		6:00 ホット リゾート			6:00 ホット リゾート				6:45 ホット YOGA30			6:00 ホット リゾート													
7	7:00 エンジョイ エアロ			7:00 レズミルス ピラティス45	7:15 ホット YOGA45ek		7:00 Jr水泳 スクール 有料	7:00 ボディ ジャム45	7:15 エナジー サーキット	7:00 アクア45	7:00 レズミルス ダンス45	7:00 ホット リゾート		7:30 ホット YOGA45do	7:00 Jr水泳 スクール 有料										
8	8:00 ボディ パンプ45	8:05 ホットYOGA リンパリラククス	8:30 はつらつ 有酸素	8:05 ボディ ジャム60	8:15 ホットYOGA パワーシェイプ	8:00 ボディ コンバット15 +30		8:10 ボディ コンバット60	8:30 ホット YOGA45do		8:00 Jr水泳 スクール 有料	8:00 ボディ バランス60	8:00 ボディ ジャム チェック15 +30	8:00 ホット YOGA45ek	8:00 Jr水泳 スクール 有料										
9	9:05 レズミルス コア テック15+30			9:25 ボディ コンバット45										9:05 ホット YOGA45ek											
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。  
※日祝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等とみなされた方  
※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。ボディコンバット、ボデ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。

### ~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をお願いいたします。

### ~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。