

# 2012年 2月スタジオプログラム タイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00														
10:20-11:10	燃やせ脂肪 (初級) 酒井									10:20-11:10 燃やせ脂肪 (初級) 酒井				
11:00														
11:20-11:50	11:00-11:45 ZUMBA Fitness 宮田		11:00-12:00 卓球教室 藤田		11:00-12:00 インナービューティー ヨガ 澤田		10:30-11:15 ZUMBA Fitness 戸澤			10:30-11:30 骨盤ビューティー ヨガ 三井所				
12:00	12:00-13:00 サルサ ネットル									11:20-12:20 太極拳 (初級) 平井				
13:00										11:40-12:30 ボクシングEX 津留				
13:15-14:15	13:00-14:00 卓球教室 仲里		13:10-13:40 リズムウォーク 山下		12:00-13:00 インナービューティー ヨガ 平島		12:20-13:20 卓球教室 藤田		12:35-13:35 ハワイアンヘルシーフラダンス イザベル					
14:00	13:15-14:15 インナービューティー ヨガ 石崎		14:00-14:45 FIGHT DOO		13:15-14:00 AbFIRE 澤井		13:00-14:00 インナービューティー ヨガ 三井所		13:00-14:00 卓球教室 藤田					
15:00										14:00-15:00 インナービューティー ヨガ 澤井				
16:00										14:15-15:05 燃やせ脂肪 (初級) 今川				
17:00										15:15-15:45 骨盤矯正ストレッチ 澤井				
18:00										15:10-16:10 バドミントン フリータイム				
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														

エスタ ダンス アカデミー開講！  
2月～3月限定 体感キャンペーン  
「1回無料お試しレッスン」実施！  
※フロントにて受付致します。

隔週レッスン  
第1週 2月 1日  
第3週 2月15日

エスタ ダンス アカデミー開講！  
2月～3月限定 体感キャンペーン  
「1回無料お試しレッスン」実施！  
※フロントにて受付致します。

プログラム変更  
2月9日  
19:45-20:25  
リズムスウェット  
ワンサウザン  
(平塚)

変更

プログラム変更  
2月12日  
13:45-14:25  
リズムスウェット  
ワンサウザン  
(平塚)

☆スタジオのお知らせ☆

- レッスン開始後10分以上過ぎてからの参加は怪我につながりますので、ご遠慮下さい。
- 祝日は、プログラム変更の場合がございます。詳しくは、祝日プログラムをご覧ください。
- プログラム表のご案内
  - 😊 …初めての方でもご参加頂けます。
  - IBC …インナービューティーカルチャー 受講可能レッスン

■ 2月営業のお知らせ  
祝日営業日  
11日(土) 9:00～20:00 (GYM利用 ～19:00)

休館日  
28日(火), 29日(水)

Estacity南  
092-874-2300  
～代行等お気軽にお問合わせ下さい～  
www.sports-esta.com