

2020年8月スタジオ&プールプログラム SPORTS CLUB エスタ諏訪野

月曜				火曜				水曜				木曜					
Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール		
		9:30~9:40 はつらつ 青空ウォーク				9:30~9:40 はつらつ 青空ウォーク				9:30~9:40 はつらつ 青空ウォーク				9:30~9:40 はつらつ 青空ウォーク			
10:00~10:40 初級エアロ Hinata				10:00~11:00 太極拳 竹之内	10:00~10:30 バランスボール 石井			10:00~10:30 初級STEP 肥後橋				10:00~10:30 エアロ入門 肥後橋	10:00~10:45 インナービューティー ヨガ 小川				
	11:00~12:00 ボルドラ& フットセラピー Hinata	10:50~11:05 あしゆびケア 藤田			11:20~12:20 フラダンス MICHIKO			11:00~12:00 インナービューティー ヨガ MAYA		10:40~11:10 FUNトレ 肥後橋		11:00~12:00 ピラティス SAWAKA	定員 17名	10:50~11:05 スイムエクササイズ 安岡			
11:30~12:30 中上級エアロ 大島		11:30~12:10 リズム& ウォーキング 藤田		12:00~13:00 リトモス Hinata			11:30~12:10 はじめての アクア 石井								11:20~12:10 フリースイム 安岡		
	12:40~13:40 ヒーリングヨガ 中田	12:10~12:25 スイムエクササイズ 安岡			13:20~14:20 はじめてバレエ SAWAKA			12:30~13:15 中級エアロ 肥後橋				12:30~13:00 サーフェットフィットネス 安岡	定員 10名				
13:50~14:35 ZUMBA 泉				13:30~14:00 ファイトウ30 石井						13:20~14:20 ウエストシェイプ 西野		13:30~14:30 HIP HOP がじろう		13:30~13:45 簡単ふつきん 肥後橋			
	14:45~15:45 インナービューティー ヨガ 平山																
9:30~10:30 肥後橋ウォーキング 8月10日 8月17日 8月24日 ※場所につきましては別紙参照 楽しく一緒に歩きましょう♪				【申込方法】 フロント受付 【持ってくるもの】 帽子 水筒 タオル				15:30~16:30 ジュニア スイミング						15:30~16:30 ジュニア スイミング			
								16:40~17:40 ジュニア スイミング					16:40~17:40 ジュニア スイミング				
								17:50~18:50 ジュニア スイミング					17:50~18:50 ジュニア スイミング				
								ジム、プール利用 18:30まで				営業終了 19:00					
				19:30~20:15 リトモス 小川				19:30~20:15 マッスルワーク 肥後橋	定員 16名			19:30~20:30 中上級エアロ 中田			19:30~20:20 フリースイム 安岡		
					20:30~21:30 インナービューティー ヨガ 小川					20:30~21:30 ヒーリングヨガ 中田			20:40~21:40 ボール& コンディショニング 山中	定員 13名			

