

エスタ城南 2020年8・9月 スタジオ・アリーナ タイムスケジュール

エスタ城南 2020年8・9月 スタジオ・アリーナ タイムスケジュール															
月		火		水		木		金		土		日			
9時	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	9時
10時		9:20-15:20 オープンアリーナ		9:20-15:20 オープンアリーナ		9:20-15:20 オープンアリーナ		9:20-15:20 オープンアリーナ		9:20-15:20 オープンアリーナ		9:00-10:00 ジュニアサッカー 木村 キッズ体操 許斐		8:30-12:30	10時
11時		<ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員	10:40-11:40 インナー ビューティー ヨガ JURI ☺	<ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員		<ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員	10:45-11:30 ZUMBA 清塘		<ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員	10:20-11:20 インナー ビューティー ヨガ 沓掛		10:10-11:10 キッズサッカー 木村 ジュニア体操 許斐	10:30-11:30 インナー ビューティー ヨガ 山尾 ☺	レンタルアリーナ	11時
12時	11:00-11:45 ZUMBA 山田	9:00-11:00 バドミントンDAY	11:50-12:35 THE SLOW リンパドレナージュ 森本 ☺	アリーナの半分を スタジオレッスンで 使用する場合がございます。	11:00-11:50 燃やせ脂肪初級 川端 ☺	9:00-11:00 卓球DAY <利用料> ・ピジター 1台1時間 1,650円 (道具貸し出し有)	11:45-12:15 マッスルワーク 山尾	卓球教室	11:00-12:00	11:00-12:00 太極拳 平井 ☺	9:00-11:00 バドミントンDAY <利用料> ・ピジター様 1コート1時間 1,650円 (道具貸し出し有)	11:35-12:20 Sintex tone 川端 ☺	11:20-12:20 ジュニア体操 (中級) 許斐	11:45-12:30 EASYサーキット 山尾	12時
13時	12:00-13:00 LaKunya ネデル	アリーナの半分を スタジオレッスンで 使用する場合がございます。	12:45-13:30 ZUMBA 山口		12:00-12:45 ボルトブラ 平島 ☺		12:30-13:30 健美操 岡本 ☺	15:20まで オープンアリーナ <ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員	12:15-13:15 フラダンス イザベル ☺	1300-14:00	12:35-13:20 FIGHT DO 山尾	12:30-17:30	12:45-13:30 ZUMBA 清塘	12:40-15:30 エンジョイアリーナ <利用料> ・エスタ会員 ⇒無料 ・会員外 小学生以下 ⇒無料 中学生以上 ⇒1,000円	13時
14時	13:10-14:10 インナー ビューティー ヨガ 藤家	13:00-14:00 バドミントン教室	13:45-14:30 FIGHT DO 麻植		13:00-14:00 HIP HOP 島津 ☺	アリーナの半分を スタジオレッスンで 使用する場合がございます。	13:45-14:30 ピラティス kana ☺		13:30-14:20 燃やせ脂肪初級 荒木 ☺	卓球教室	13:30-14:20	13:30-13:50 ボールストレッチ 山尾 ☺	レンタルアリーナ		14時
15時	14:20-15:00 ピラティス kana ☺	15:20まで オープンアリーナ			14:15-15:15 インナー ビューティー ヨガ 馬場 ☺		14:40-15:40 インナー ビューティー ヨガ 松尾	アリーナの半分を スタジオレッスンで 使用する場合がございます。	14:30-15:30 インナー ビューティー ヨガ 沓掛	15:20まで オープンアリーナ					15時
16時															16時
17時				15:40-16:40 キッズ体操 許斐		15:40-16:40 キッズ体操 山尾					15:40-16:40 キッズ体操 山尾			16:00-17:20 ソフトテニス 初級	17時
18時				16:45-17:45 ジュニアサッカー 木村 ジュニア体操 許斐		16:45-17:45 ジュニア体操 山尾		16:45-17:45 ダンス 木村	16:45-17:45 ジュニアサッカー 木村	16:45-17:45 ダンス 山尾	16:45-17:45 ジュニア体操 山尾			17:30-18:50 ソフトテニス 中級	18時
19時		17:30-18:50 ソフトテニス 初級 増田		17:50-18:50 ジュニアサッカー 木村 ジュニア体操 許斐		17:50-18:50 ジュニア体操 山尾		17:50-18:50 ダンス Amy	17:50-18:50 ジュニアサッカー 木村	17:50-18:50 ダンス 山尾	17:50-18:50 ジュニア体操 山尾		17:55-18:55 バドミントン教室		19時
20時	19:45-20:30 ZUMBA 山口	19:00-20:20 ソフトテニス 中級 増田			19:00-22:30		19:00-23:30		19:00-20:20 オープンアリーナ		19:00-22:30				20時
21時	20:45-21:30 FIGHT DO 麻植	20:30-23:30	20:00-21:00 HIP HOP 島津	レンタルアリーナ		20:00-20:45 ZUMBA 上野		20:00-21:00 HIP HOP (基礎) Amy ☺	20:20-20:20 バドミントン教室		20:00-21:00 HIP HOP (基礎) Amy ☺	レンタルアリーナ		19:40-21:00 ソフトテニス	21時
22時	21:40-22:10 リラックスストレッチ 麻植 ☺	レンタルアリーナ	21:10-22:10 LaKunya ネデル ☺			21:00-21:45 マッスルワーク 上野	レンタルアリーナ	21:15-22:15 ピラティス 野間口 ☺	20:30-23:30	20:30-21:00 バランスボール 山尾 ☺	21:15-22:00 FIGHT DO 山尾	レンタルアリーナ	21:15-22:15 ロックダンス 島津		22時
23時															23時
24時				スポーツフロア 22:30迄 (23:00閉館)											24時

内容・時間・インストラクター 変更箇所

☺ 運動に慣れていない方に
おすすめのクラス
(入門クラス)

<休館日>
8月13日(木) 14日(金)
15日(土) 16日(日)
30日(日) 31日(月)
9月29日(火) 30日(水)

祝日プログラムは
別紙をご確認下さい。