

エスタ城南 2020年10・11・12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10・11・12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
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	<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 清瀬	11:00-12:00 卓球教室		<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 Tomomi	レンタルアリーナ
12時	11:00-11:45 ZUMBA 山田	9:00-11:00 バドミントンDAY	JURI	アリーナの半分を スタジオレッスンで 使用する場合は 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 美Body30 Satomi	卓球教室	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 燃やせ脂肪初級 川端	ジュニア体操 (中級) 許斐	11:45-12:30 マッスルワーク 井上	
13時	12:00-13:00 LaKunva ネデル	アリーナの半分を スタジオレッスンで 使用する場合は ございます。	11:50-12:35 THE SLOW リンパドレナージュ 森本		12:00-12:45 ボルドブラ 平島		12:30-13:30 健美操 岡本	15:20まで オープンアリーナ	12:15-13:15 フラダンス イザベル	12:30-14:00 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)	12:30-13:10 STEP初級 澤井	12:30-17:30	12:45-13:30 ZUMBA 清瀬	12:40-15:30 エンジョイアリーナ
14時	13:10-14:10 インナー ビューティー ヨガ nao	13:00-14:00 バドミントン教室	13:00-14:00 卓球教室		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 使用する場合は ございます。	13:45-14:30 ピラティス kana	<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	13:30-14:20 燃やせ脂肪初級 荒木	1300-14:00 卓球教室	12:30-13:10 STEP初級 澤井			<利用料> ・エスタ会員 ⇒無料
15時	14:20-15:00 ピラティス kana	15:20まで オープンアリーナ	13:45-14:30 FIGHT DO 麻植	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	アリーナの半分を スタジオレッスンで 使用する場合は ございます。	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 使用する場合は 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	13:20-13:50 ストレッチフロー 澤井	レンタルアリーナ		・会員外 小学生以下 ⇒無料 中学生以上 ⇒1,000円
16時														
17時														
18時														
19時														
20時	19:45-20:30 ZUMBA 山口	17:30-18:50 ソフトテニス 初級	17:50-18:50 ジュニアサッカー 木村 ジュニア体操 許斐	15:40-16:40 キッズ体操 許斐	15:40-16:40 キッズ体操 許斐	16:45-17:45 ジュニア体操 許斐	16:45-17:45 ダンス Amy	16:45-17:45 ジュニアサッカー 木村	16:45-17:45 ダンス 4歳～小学4年生	16:45-17:45 ジュニア体操 許斐	16:45-17:45 ダンス 4歳～小学4年生	16:45-17:45 ジュニア体操 許斐	16:00-17:20 ソフトテニス 初級	
21時	20:45-21:30 FIGHT DO 麻植	19:00-20:20 ソフトテニス 中級	17:50-18:50 ジュニアサッカー 木村 ジュニア体操 許斐	19:00-22:30	19:00-23:30	16:45-17:45 ダンス Amy	17:50-18:50 小学5年～中学生 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 小学5年～中学生	17:50-18:50 ジュニア体操 許斐	17:50-18:50 ダンス 小学5年～中学生	17:50-18:50 ジュニア体操 許斐	17:30-18:50 ソフトテニス 中級	
22時	21:40-22:10 リラックスストレッチ 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 マッスルワーク 上野	20:00-21:00 HIP HOP (基礎) Amy	19:00-20:20 オープンアリーナ	19:20-20:20 バドミントン教室	19:20-20:00 ピラティス kana	19:00-22:30	19:20-20:00 ピラティス kana	レンタルアリーナ	19:40-21:00 ソフトテニス	内容・時間・インストラクター 変更箇所
23時			21:10-22:10 LaKunva ネデル	レンタルアリーナ	21:00-21:45 FIGHT DO 上野	21:15-22:15 ピラティス 野間口	19:20-20:20 オープンアリーナ	20:30-23:30	20:15-21:00 ダンベル&自重トレ 川端	21:15-22:15 ピラティス 野間口	21:10-21:40 ボディリセット 川端	レンタルアリーナ	21:30-22:30 レンタルアリーナ	<休館日> 10月 1日(木) 16日(金) 17日(土) 11月 29日(日) 30日(月) 12月 29日(火) 30日(水) 31日(木)
24時				スポーツフロア 22:30迄 (23:00閉館)						スポーツフロア 22:30迄 (23:00閉館)		スポーツフロア 22:30迄 (23:00閉館)		祝日プログラムは 別紙をご確認下さい。