

エスタ城南 2020年11月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

時間	月			火			水			木			
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	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	
11時		10:15-11:15 ホットベーシック★ Satomi ☺	<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 ☺	10:30-11:45 ホットヒーリング75★★ KAYOKO	<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		10:30-11:30 骨盤ビューティー★★ kumi	<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	10:20-11:20 アロマヴィンヤサフロー★★★ Satomi	11:00-12:00 卓球教室	
12時	11:00-11:45 ZUMBA 山田					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 ☺			11:45-12:15 美Body30 Satomi ☺		
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。	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 <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	
14時	13:10-14:10 インナービューティー ヨガ nao	13:00-14:00 ホットアロマヨガ★ 小俣 ☺	13:00-14:00 バトミントン教室	12:45-13:30 ZUMBA 山口	12:50-13:50 ホットアロマヨガ★ JURI ☺	13:00-14:00 卓球教室	13:00-14:00 HIP HOP 島津 ☺	13:30-14:30 ホットピキナー★ Tomomi ☺		13:45-14:30 ピラティス kana ☺	13:00-14:00 ホットヒーリング★ 松尾 ※12日・26日のみ	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。	
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 川原 ☺			14:40-15:40 インナービューティー ヨガ 松尾			
16時						15:40-16:40 キッズ体操 許斐				15:40-16:40 キッズ体操 許斐			
17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 許斐	16:45-17:45 ダンス 4歳～小学4年生 Amy	16:45-17:45 ジュニアサッカー 木村	
18時			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				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 Amy	17:50-18:50 ジュニアサッカー 木村	
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級		19:00-19:30 ぶちヨガ30/★ Tomomi	19:00-22:30		19:00-20:00 ホットベーシック★ 古屋 ☺	19:00-23:30		18:30-19:30 骨盤ビューティー★★ 松尾	19:00-20:20 オープンアリーナ	
20時	19:45-20:30 ZUMBA 山口			20:00-21:00 HIP HOP 島津	20:00-21:00 ホットアロマヨガ★ Tomomi ☺	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 ☺		19:20-20:20 バトミントン教室	
21時	20:45-21:30 FIGHT DO 麻植	21:00-22:00 ホットアロマヨガ★ 川原 ☺	20:30-23:30	21:10-22:10 LaKunya ネデル ☺			21:00-21:45 FIGHT DO 上野		レンタルアリーナ	21:15-22:15 ピラティス 野間口 ☺	20:30-21:30 ホットベーシック★ maya	20:30-23:30	
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									レンタルアリーナ	
23時													
24時						スポーツフロア 22:30迄 (23:00閉館)							

エスタ城南 2020年11月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

金			土			日			
スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	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	9時
	10:00-11:00 ホットベーシック ★ 鷹木 ☺	9:20-15:20 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	10:20-11:20 インナー ビューティー ヨガ 沓掛	10:30-11:30 ホットビギナー ★ 川原 ☺	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 ☺	10:00-11:00 エナジーフロー ★★ 1日 ハタフロー 鷹木 8日22日松尾 15日JURI	レンタルアリーナ	10時
11:00-12:00 太極拳 平井 ☺	11:30-12:30 ホットヒーリング ★ 小林 ☺			11:35-12:20 燃やせ脂肪初級 川端 ☺	12:00-12:30 りらく30/★ 川原 ☺	11:20-12:20 ジュニア体操 (中級) 許斐	11:45-12:30 マッスルワーク 井上	12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi ☺	
12:15-13:15 フラダンス イザベル ☺		13:00-14:00 卓球教室	12:30-13:10 STEP初級 澤井 ☺		12:30-17:30	12:45-13:30 ZUMBA fitness 清塘			12時
13:30-14:20 燃やせ脂肪初級 荒木 ☺		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				13時
14:30-15:30 インナー ビューティー ヨガ 沓掛				15:30-16:30 ホットベーシック ★ 鷹木 ☺					14時
		15:40-16:40 キッズ体操 許斐							15時
16:45-17:45 4歳~小学4年生 ダンス		16:45-17:45 ジュニア体操 許斐							16時
17:50-18:50 小学5年~中学生 ダンス		17:50-18:50 ジュニア体操 許斐					17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi ☺		17時
				19:00-20:00 ホットベーシック ★ Tomomi ☺					18時
19:20-20:00 ピラティス kana ☺	19:30-20:30 ホットベーシック ★ 川原 ☺	19:00-22:30			17:55-18:55 バドミントン教室				19時
20:15-21:00 ダンベル&自重トレ 川端 ☺		レンタルアリーナ							20時
21:10-21:40 ボディリセット 川端 ☺	21:00-21:30 アロマヨガ30/★ 川原 ☺		21:15-22:15 ロックダンス 島津						21時
									22時
		スポーツフロア 22:30迄 (23:00閉館)							23時
					スポーツフロア 22:30迄 (23:00閉館)				24時

スタジオには、インストラクターの準備が整い次第、ご入場下さい。
レッスン開始時間を過ぎた場合や、体調不良の際のご参加は
ご遠慮下さい。
レッスンに変更がある際には、代行ボード・HPにて随時お知らせ致します。

~目的別で選ぶ~

スタジオ	リラクゼーション 柔軟性アップ	リラックスストレッチ	
		ボールストレッチ	
		骨盤矯正ストレッチ	
		インナービューティーヨガ	
		ストレッチフロー	
	身体引き締め	ボルドブラ	
		マッスルワーク	
		バランスボール	
		ピラティス	
		美Body30	
脂肪燃焼	燃やせ脂肪初級		
	初級STEP		
	ZUMBA (ズンバ)		
	FIGHT DO (ファイドウ)		
	HIP HOP		
ダンス カルチャー	ロックダンス		
	LAKUNVA (ラクンバ)		
	バレトン		
	フラダンス		
	太極拳		
	健美操		
	アリーナ	オープン	会員：自由にご利用可能
		エンジョイ・レンタル	会員外の方もご利用可能
	ホットヨガ	スタンダード	ホットビギナー
			ホットベーシック
		ぶちヨガ30	
シェイプ ビューティー		骨盤ビューティーヨガ	
		コアトレ30	
	リラックス	ホットヒーリング	
		ホットアロマヨガ	
	チャレンジ	りらく30	
		エナジーフロー	

☺ 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>
11月29日(日) 30日(月)
12月29日(火) 30日(水)
31日(木)

祝日プログラムは
別紙をご確認下さい。