

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

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												
	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			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 😊		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。	11:45-12:15 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。	12:45-13:30 ZUMBA 山口	12:50-13:50 ホットアロマヨガ★ JURI 😊		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	13:45-14:30 FIGHT DO 麻植			13:00-14:00 卓球教室	13:00-14:00 HIP HOP 島津 😊		13:45-14:30 ピラティス kana 😊	13:00-14:00 ホットヒーリング★ 松尾	
15時	14:20-15:00 ピラティス kana 😊		15:20まで オープンアリーナ			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	※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。
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 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								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 😊	19:00-19:30 ふちヨガ30/★ Tomomi		19:00-20:00 ホットベーシック★ 古屋 😊	19:00-23:30	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 😊			20:00-20:45 マッスルワーク 上野	20:30-21:00 ふちヨガ30/★ 古屋 😊	レンタルアリーナ	21:15-22:15 ピラティス 野間口 😊		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				21:00-21:45 FIGHT DO 上野		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			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
14:30-15:30 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							17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi ☺	16:00-17:20 ソフトテニス 初級	17時
									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		19:00-20:00 ホットベーシック ★ Tomomi ☺				17:30-18:50 ソフトテニス 中級	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
									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
	身体引き締め	インナービューティーヨガ
		ストレッチフロー
		ボルドブラ
	脂肪燃焼	マッスルワーク
		バランスボール
		ピラティス
		美Body30
燃やせ脂肪初級		
初級STEP		
ZUMBA (ズンバ)		
ダンス カルチャー	FIGHT DO (ファイドウ)	
	HIP HOP	
	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
リラククス	ホットヒーリング	
	ホットアロマヨガ	
		りらく30
	チャレンジ	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。

スポーツフロア
22:30迄
(23:00閉館)