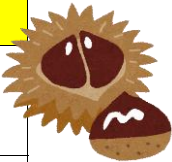


11月祝日スタジオ・アリーナスケジュール

| | 3日(火) | | | 23日(月) | | |
|---|---|---|--|---|---|---|
| 9:00 | 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 |
| | 9:20 - 15:20 エンジョイアリーナ | | | 9:20 - 15:20 エンジョイアリーナ | | |
| 10:00 | 卓球 テニス バスケット バドミントン サッカー | | 10:30-11:45 ホットヒーリング75 ★★ | 卓球 テニス バスケット バドミントン サッカー | | 10:15-11:15 美Bodyヨガ ★★★★ |
| 11:00 | エスタ会員外の お客様も、無料でアリーナを ご利用頂けます！ ラケット、ボール等の道具は 自由にお使いください。 室内用シューズとお飲物を ご持参のうえ、ご家族・お友達と 遊びに来てください♪ | 10:40-11:40 インナー ビューティー ヨガ 😊 JURI | KAYOKO | エスタ会員外の お客様も、無料でアリーナを ご利用頂けます！ ラケット、ボール等の道具は 自由にお使いください。 室内用シューズとお飲物を ご持参のうえ、ご家族・お友達と 遊びに来てください♪ | 11:00-11:45 ZUMBA fitness 山口 😊 | Satomi |
| 12:00 | | 11:50-12:35 THE SLOW リンパドレナージュ 森本 😊 | 12:50-13:50 アロマスペシャル ★ JURI | | 11:45-12:15 超リラックス30 Satomi | |
| 13:00 | | 12:45-13:30 ZUMBA fitness 山口 😊 | | | 12:00-13:00 LAKUNYA DANCE THERAPY ネデル 😊 | |
| 14:00 | | 13:45-14:30 FIGHT DO MMA FITNESS 麻植 | | | 13:10-14:10 インナー ビューティー ヨガ 杏樹 😊 | 13:00-14:00 アロマスペシャル ★ 小俣 |
| 15:00 | | | | | 14:20-15:00 ピラティス kana 😊 | |
| 16:00 | 15:40-16:40 ジュニア教室 | | 16:00-16:30 ぶちヨガ30 Tomomi | | 15:15-16:00 FIGHT DO MMA FITNESS 麻植 | 15:30-16:45 ホットヒーリング 75 ★★ KAYOKO |
| 17:00 | 16:45-17:45 ジュニア教室 | | 17:00-18:00 ホットベーシック ★ Tomomi | 17:30-18:50 ソフトテニス初級 | | |
| 18:00 | 17:50-18:50 ジュニア教室 |  | | |  | |
| 19:00 | | | | | | |
| 特別営業時間 ジムフロア 9:00~18:30 (19:00閉館) お間違えのないようご注意ください。 | | | | | | |