

# エスタ城南 2021年1月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

9時	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	
10時			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			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			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			9:20-15:20 オープンアリーナ	
		10:15-11:15 ホットベーシック ★ Satomi ☺		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			10:30-11:30 骨盤ビューティー ★★ kumi			10:45-11:30 ZUMBA 清塘		10:20-11:20 アロマヴィンヤサフロー ★★★ Satomi
12時	11:00-11:45 ZUMBA 山田	11:45-12:15 コアトレ30/★★ Satomi		11:50-12:35 THE SLOW リンパドレナージュ 森本 ☺			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			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 HIP HOP 島津 ☺	13:00-14:00 ホットピギナー ★ 川原 ☺		13:45-14:30 ピラティス kana ☺			
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	14:10-14:55 ZUMBA 山田 ☺			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 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			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
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
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 ☺		20:00-20:45 マッスルワーク 上野	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 ☺			19:00-20:20 オープンアリーナ
21時	20:45-21:30 FIGHT DO 麻植	20:45-21:45 ホットアロマヨガ ★ Tomomi ☺	20:30-23:30	21:10-22:10 LaKunya ネデル ☺		レンタルアリーナ	21:00-21:45 FIGHT DO 上野	20:30-21:00 ふちヨガ30/★ 古屋 ☺		21:15-22:15 ピラティス 野間口 ☺			19:20-20:20 バトミントン教室
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										20:30-23:30
23時													レンタルアリーナ
24時						スポーツフロア 22:30迄 (23:00閉館)							

# エスタ城南 2021年1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	
		9:20-15:20 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	9時
	10:15-11:15 ホットベーシック ★ 鷹木 ☺	<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 ★★ 10.17日:松尾 24日:JURI	レンタルアリーナ	10時
11:00-12:00 太極拳 平井 ☺			11:35-12:20 燃やせ脂肪初級 川端 ☺		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 ☺		11時
12:15-13:15 フラダンス イザベル ☺	11:45-12:45 ホットヒーリング ★ 8.22日:hitomi 15.29日:kana		12:30-13:10 STEP初級 澤井 ☺	12:00-12:30 りらく30/★ 川原 ☺	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 ☺		13:00-14:00 卓球教室	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 ⇒550円 高校生以上 ⇒1,100円		13時
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		15:30-16:30 ホットベーシック ★ 鷹木 ☺					14時
16:45-17:45 4歳~小学4年生 ダンス							16:00-17:20 ソフトテニス 初級		15時
17:50-18:50 小学5年~中学生 ダンス		16:45-17:45 ジュニア体操 許斐					17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi ☺		16時
							17:30-18:50 ソフトテニス 中級		17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 ☺					18時
20:15-21:00 ダンベル&自重トレ 川端 ☺		レンタルアリーナ							19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						20時
									21時
		スポーツフロア 22:30迄 (23:00閉館)							22時
									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	
		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	
	リラククス	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>  
1月1日(金)  
2日(土)  
3日(日)  
9日(土)  
31日(日)  
※1月30日は営業致します。

スポーツフロア  
22:30迄  
(23:00閉館)