

エスタ城南 2026年6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		10:00-11:00	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		10:00-11:00	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	10:00-11:00		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		10:00-11:00	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
11時	10:20-11:05 ZUMBA ★ 山田	アロマリンバ ★ Satomi			ストレッチヨガ ★★ mika		ボールストレッチ & コンディショニング ★ MIDORI	10:30-11:30		10:25-11:10 ZUMBA ★ 清塘	美アロマ ★★ Satomi	
12時		11:15-11:45 リラックスヨガ30/★ Satomi		11:10-11:55 ZUMBA ★ MIDORI	11:15-11:45 ヒーリング30/★ mika		11:15-12:00 ポルトブラ ★ 平島			レッスンは→ 男性も参加可能です。定員16名 レンタルタオルの契約を されていない方は下記が必要 ★ヨガマットに敷くタオル1枚 ★汗拭きタオル1枚 ★シャワー後のタオル3枚 合計3枚	11:20-12:20 別途掲示致します。	
13時	12:00-13:00 LaKunVa ★★ ネデル			12:10-13:10 美姿勢サーキット ★ KAYO	12:15-13:15 ホットベーシック ★★ MIDORI		12:10-12:50 ロックダンス (有料レッスン) ★ 島津			12:45-13:35 初・中級エアロ ★★ Ryotaro		
14時	↑15日 代行:MIDORI 13:15-14:15 インナービューティー ヨガ ★ kumi	13:10-14:10 ホットベーシック ★ 小俣	13:00-14:00 卓球教室	13:40-14:25 FIGHT DO ★ 麻植		13:00-14:00 卓球教室 休講	13:00-14:00 HIP HOP ★ 島津	12:50-13:50				
15時							14:15-15:00 ZUMBA ★ 山田	骨盤ビューティーヨガ ★★ hitomi			14:00-15:00 フローヨガ ★★ Yuina	
16時										16:00-18:00		
17時										体操		
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級									16:00-19:00 レンタルアリーナ
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級							19:00-20:20		19:00-20:20 ソフトテニス 中級
20時	19:45-20:30 ZUMBA ★ 麻植			19:30-20:30 HIP HOP ★ 島津	19:30-20:00 アロマヨガ30 ★ kumi	チア 19:20-20:20 バドミントン	19:30-20:15 ZUMBA ★ ルミ子	19:45-20:45		19:45-20:30 ボクササイズ ★ Ryotaro		
21時	20:45-21:45 FIGHT DO ★★ 麻植	20:45-21:45 リラクゼーションヨガ ★ JURI	20:30-22:30 レンタルアリーナ	20:45-21:30 ピラティス ★ ルミ子	20:15-21:15 ハタヨガ ★★ kumi	21:00-22:30 レンタルアリーナ	20:30-21:30 HIP HOP ★ Amy			20:30-23:30 レンタルアリーナ		20:30-23:30 レンタルアリーナ
22時												
23時	スポーツフロア利用 22:30まで 23:00閉館			スポーツフロア利用 22:30まで 23:00閉館			スポーツフロア利用 23:30まで 24:00閉館			スポーツフロア利用 23:30まで 24:00閉館		

エスタ城南 2026年6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			10:00-12:00			9:00-12:00 エンジョイアリーナ
10:15-11:00 ZUMBA ★ 山田	10:30-11:30 フロ-ヨガ ★★ Tae	<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 ★★ 香掛	10:30-11:30 ホットアロマ ★★ Yuina	体操	10:30-11:30 インナービューティー ヨガ ★ Tomomi	10:00-11:00 ピラティス&ヨガ ★★ Chie	<利用料> ・エスタ会員 ⇒無料 ・会員外 未就学児 ⇒無料 小中学生 ⇒550円 高校生以上 ⇒1,100円
11:15-12:15 太極拳 ★ ひらいまさよ	↑19日 休講 12日(金)11:45~12:45 振替レッスン		12:00-13:00 ポールストレッチ& コンディショニング ★ 船岡	11:45-12:15 りらく30/★ Yuina		11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘	12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi	
13:00-13:50 初・中級エアロ ★ 荒木	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi	13:00-14:00 卓球教室 休講	13:10-13:55 初・中級ステップ ★★ 船岡	14:00-15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸	レンタルアリーナ	14:00-15:00 ルーシーダットン ★ MIDORI	レンタル アリーナ (チャア不可)	16:00-17:20 ソフトテニス 初級
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ ★★ 香掛			15:00-16:00 インナービューティー ヨガ ★ 優子	6日 代行:MIDORI ホットベーシック		17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi	17:30-18:50 ソフトテニス 中級	17:55-18:55 バドミントン
		16:00-18:00 16:00-19:00 体操						
				18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi				
19:30-20:00 美ボディストレッチ Chie ★	20:00-21:00 アロマリラックス ★ Yuina	19:00-20:30 フットサル	20:00-21:00 ロックダンス ★★ みのり		19:40-21:00 ソフトテニス 中級			
20:10-21:10 ピラティス ★ Chie		20:30-23:30 レンタルアリーナ	↑20日 休講 ↑21日(日)16時~17時 振替レッスン					
スポーツフロア利用 23:30まで 24:00閉館			スポーツフロア利用 22:30まで 23:00閉館			スポーツフロア利用 18:30まで 19:00閉館		

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
		ポールストレッチ
		インナービューティーヨガ
	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
	脂肪燃焼	美Body
		エアロ
		初級STEP
ダンス カルチャー	ZUMBA (ズンバ)	
	FIGHT DO (ファイドウ)	
	HIP HOP	
	ロックダンス	
		LAKUNVA (ラクンバ)
		太極拳

アリーナ	オープンアリーナ	会員：自由にご利用可能
	エンジョイアリーナ	会員外の方もご利用可能
	レンタルアリーナ	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
チャレンジ	ホットアロマヨガ	
	りらく30	
	エナジーフロー	

★ ←マークは、体力・筋力を示します。
(数が多いほどきつくなります)

★ ←マークは、難易度を示します。
(数が多いほど難易度が上がります。)

〈休館日〉
29日(月) 30日(火)

