

エスタ城南 2026年7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		10:00-11:00	9:20-15:20 オープンアリーナ	10:00-11:00		9:20-15:20 オープンアリーナ		10:00-11:00	9:20-15:20 オープンアリーナ
	10:20-11:05 ZUMBA ★ 山田	アロマリンバ ★ 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		ストレッチヨガ ★★ mika	<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	ボールストレッチ & コンディショニング ★ MIDORI	10:30-11:30	<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	10:25-11:10 ZUMBA ★ 清塘	リセット & yoga ★★ 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
11時		11:15-11:45 リラックスヨガ30/★ Satomi	11:00-12:00	11:10-11:55 ZUMBA ★ MIDORI	11:15-11:45 ヒーリング30/★ mika		11:15-12:00 ボルトブラ ★ 平島	ホットベーシック ★★ kumi		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です ★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。
12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 中級エアロ ★★ Ryotaro		
13時	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		13:40-14:25 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 骨盤ビューティーヨガ ★★ hitomi				
14時							14:15-15:00 ZUMBA ★ 山田				14:00-15:00 フローヨガ ★★ Yuina	
15時												
16時										16:00-18:00		16:00-19:00
17時										体操		レンタルアリーナ
18時			17:30-18:50									
			ソフトテニス 初級									
19時												
			19:00-20:20							19:00-20:20		19:00-20:20
			ソフトテニス 中級	19:30-20:30 HIP HOP ★ 島津	19:30-20:00 アロマヨガ30 ★ kumi	チア		19:45-20:45		19:30-20:00 オリジナルHIIT ★ Ryotaro		ソフトテニス 中級
20時	19:45-20:30 ZUMBA ★ 麻植			20:15-21:15 ハタヨガ ★★ kumi			20:00-21:00 HIP HOP ★ Amy	リラクゼーションヨガ ★ MITSUKO		20:10-20:55 初・中級エアロ Ryotaro ★		
	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	20:45-21:30 ピラティス ★ ルミ子								20:30-23:30
21時			レンタルアリーナ			21:00-22:30						レンタルアリーナ
22時						レンタルアリーナ				レンタルアリーナ		レンタルアリーナ
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7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	
					10:00-12:00				9:00-12:00 エンジョイアリーナ	
10:15-11:00 機能改善トレーニング ★ 山田	10:30-11:30 フローヨガ ★★ Tae	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	10:40-11:40 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			↑11日 代行:kumi	11:45-12:15 りらく30/★ Yuina			11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘			
			12:00-13:00 ポールストレッチ& コンディショニング ★ 船岡	←7/4時間変更 予約システムが代行表 ご確認ください。				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		13:00-14:00 卓球教室 休講	↑4日 代行:MIDORI 13:10-13:55 初・中級ステップ ★★ 船岡	12:30-17:00 レンタルアリーナ				レンタル アリーナ (チャア不可)		
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ ★★ 香掛	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi		↑4日 代行:MIDORI		14:00-15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸	14:00-15:00 ルーシーダットン ★ MIDORI				
			15:00-15:45 ピラティス ★ ルミ子		↑11日 代行:MIDORI ホットベーシック					
		16:00-18:00 16:00-19:00 体操							16:00-17:20 ソフトテニス 初級	
				18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi	17:55-18:55 バドミントン			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	
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			スポーツフロア利用 18:30まで 19:00閉館				
20:10-21:10 ピラティス ★ Chie	↑10日 代行:MITSUKO ホットベーシック	20:30-23:30 レンタルアリーナ			19:40-21:00 ソフトテニス 中級	🔥 ←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。)				
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
	脂肪燃焼	ピラティス
		美Body
		エアロ
	ダンス カルチャー	初級STEP
		ZUMBA (ズンバ)
		FIGHT DO (ファイドウ)

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

Esta xross