

エスタ城南 2026年8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 HIP HOP ★ 島津	12:50-13:50 骨盤ビューティーヨガ ★★ hitomi			14:00-15:00	
14時	↑ 10日 代行:yoko						14:15-15:00 ZUMBA ★ 山田				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
			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				ソフトテニス 初級	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	19:45-20:45 リラックスヨガ ★ MITSUKO		20:10-20:55 初・中級エアロ Ryotaro ★		20:30-23:30
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	20:45-21:30 ピラティス ★ ルミ子								レンタルアリーナ
22時			レンタルアリーナ			21:00-22:30				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		

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 <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			10:00-12:00 体操			9:00-12:00 エンジョイアリーナ <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
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		10:40-11:40 インナービューティー ヨガ ★★ 香樹	10:30-11:30 ホットアロマ ★★ Yuina ↑1日 代行: MITSUKO		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	
11:15-12:15 太極拳 ★★ ★ ひらいまさよ				11:45-12:15 りらく30/★ Yuina ↑1日 代行: MITSUKO	11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘			
			12:00-13:00 ボールストレッチ& コンディショニング ★ 船岡					
13:00-13:50 初・中級エアロ ★★ ★ 荒木		↑22日 代行: ルミ子 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		12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi	12:00-16:00 レンタル アリーナ (チャア不可)
	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi	↑22日 代行: ルミ子	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				
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ ★★ ★ 香樹		15:00-15:45 ピラティス ★ ルミ子						
		16:00-18:00 体操						16:00-17:20 ソフトテニス 初級
		16:00-19:00 レンタル アリーナ						
				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 美ボディーストレッチ 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	スポーツフロア利用 18:30まで 19:00閉館 ←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。)		
20:10-21:10 ピラティス ★ Chie		20:30-23:30 レンタルアリーナ				〈休館日〉 13日(木) 14日(金) 15日(土) 16日(日) 29日(土) 30日(日) 31日(月)		
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					

～目的別で選ぶ～

スタジオ	リラクゼーション 柔軟性アップ	リラクゼーションストレッチ
		ボールストレッチ
		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
		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）		
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
		ホットアロマヨガ
		りらく30
	チャレンジ	エナジーフロー