

エスタ城南 2026年9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 ★ KAYOKO	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	↑ 28日 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		13:40-14:25 FIGHT DO ★ 麻植			↑ 別途詳細は提示致します。 13:00-14:00 HIP HOP ★ 島津	12:50-13:50				
14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
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 骨盤調整ヨガ ★★ kumi	内容変更	20:00-21:00 HIP HOP ★ Amy	リラックスヨガ ★ 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		
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 ↑19日 代行:hitomi		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 ↑19日 代行:hitomi	11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘			12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi	
			12:00-13:00 ボールストレッチ& コンディショニング ★ 船岡						12:00-16:00 レンタル アリーナ (チャア不可)
13:00-13:50 初・中級エアロ ★★ ★ 荒木		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	12:30-17:00 レンタルアリーナ	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	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi		15:00-15:45 ピラティス ★ ルミ子						
		16:00-18:00 体操		18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi ↑5日 代行:yoko ホットベーシック			17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi	16:00-17:20 ソフトテニス 初級	
		16:00-19:00 レンタル アリーナ			17:55-18:55 バドミントン			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 火曜日は、体力・筋力を示します。 (数が多いほどきつくなります) 土曜日は、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> 29日(火) 30日(水)			
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	リラククスストレッチ
		ボールストレッチ
		インナービューティーヨガ
		ボルドブラ
	身体引き締め	マッスルワーク
		バランスボール
		ピラティス
		美Body
	脂肪燃焼	エアロ
		初級STEP
		ZUMBA（ズンバ）
		FIGHT DO（ファイドウ）
	ダンス カルチャー	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 ツ 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	