

# エスタ城南 2021年11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		10:00-11:00 ホットベーシック ★ Satomi 😊	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			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
11時	11:00-11:45 ZUMBA 山田			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	11:00-12:00 卓球教室	11:00-11:45 FIGHT DO 麻植	10:30-11:30 骨盤ビューティー ★★ kumi		10:40-11:25 ZUMBA 清塘	10:10-11:10 アロマヴィンヤサフロー ★★★ Satomi	11:00-12:00 卓球教室
12時	12:00-13:00 LAKUNYA ネデル	11:20-11:50 コアトレ30/★★ Satomi		11:50-12:35 THE SLOW リンパドレナージュ 森本 😊						11:40-12:20 美Body40 Satomi 😊		
13時				12:45-13:30 ZUMBA 山口	12:50-13:50 ホットアロマヨガ ★ JURI 😊	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	12:00-12:45 ボルドブラ 平島 😊	12:50-13:50 ホットビギナー ★ 川原 😊		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 KAYOKO	13:00-14:00 ホットアロマヨガ ★ 小俣 😊	13:00-14:00 バドミントン教室	13:45-14:30 FIGHT DO 麻植			14:15-15:00 ZUMBA 山田 😊			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							14:40-15:40 インナー ビューティー ヨガ 松尾		
16時						15:30-19:00 レンタルアリーナ						15:30-19:00 レンタルアリーナ
17時						15:40-16:40 キッズ体操 許斐				15:40-16:40 キッズ体操 許斐		
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級			16:45-17:45 ジュニア体操 許斐				16:45-17:45 ジュニア体操 許斐	16:45-17:45 4歳～小学4年生 ダンス Amy	
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級		19:00-19:30 ふちヨガ30/★ Tomomi	19:00-22:30 レンタルアリーナ		19:00-20:00 ホットベーシック ★ 鷹木 😊		18:00-23:30 レンタルアリーナ	18:30-19:30 骨盤ビューティー ★★ 松尾	19:00-20:30 レンタルアリーナ
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	20:30-21:00 ふちヨガ30/★ 鷹木 😊		20:00-21:00 HIP HOP (基礎) Amy 😊	20:00-20:30 りらくヨガ30/★ 松尾 😊	20:30-23:30 レンタルアリーナ
21時	20:45-21:30 FIGHT DO 麻植	20:45-21:45 ホットヒーリング ★ JURI 😊	20:30-23:30 レンタルアリーナ	21:10-22:10 LAKUNYA ネデル 😊			21:00-21:45 FIGHT DO 上野			21:15-22:15 ピラティス 野間口 😊		
22時	21:40-22:10 リラククスストレッチ 麻植 😊											
23時				スポーツフロア利用 22:30 まで 23:00 閉館								
24時				スポーツフロア利用 23:30 まで 24:00 閉館								

※第2、4週目のみ  
レッスン実施  
11日、25日

# エスタ城南 2021年11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 キッズ体操 許斐			9:00-12:30	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			10:10-11:10 ジュニア体操 許斐		10:00-11:00 エナジーフロー ★★ 7日 JURI 14日 松尾 21日 小俣 28日 hitomi	レンタルアリーナ	10時
11:00-12:00 太極拳 ひらいまさよ ☺			10:40-11:40 インナー ビューティー ヨガ 斎掛	10:30-11:30 ホットビギナー ★ 川原 ☺	11:20-12:20 ジュニア体操 (中級) 許斐	10:30-11:30 インナー ビューティー ヨガ Tomomi ☺			11時
12:15-13:15 フラダンス イザベル ☺				12:00-12:30 りらく30/★ 川原 ☺	12:30-17:30	11:45-12:30 ZUMBA 清塘			12時
13:30-14:20 燃やせ脂肪初級 荒木 ☺	13:00-14:00 骨盤ビューティー ★★ kumi	13:00-14:00 卓球教室	13:30-14:10 STEP初級 船岡 ☺			12:45-13:30 マッスルワーク 上野	12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi ☺		13時
14:30-15:30 インナー ビューティー ヨガ 斎掛		15:20まで オープンアリーナ	14:20-14:50 リラクゼーション ストレッチ 船岡 ☺			13:45-14:30 FIGHT DO 上野	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 未就学児 ⇒無料 小中学生 ⇒550円 高校生以上 ⇒1,100円		14時
				15:30-16:30 ホットベーシック ★ 鷹木 ☺	レンタルアリーナ				15時
16:45-17:45 4歳～小学4年生 ダンス		16:30～19:00	16:45-17:45 ピラティス ひらいまさよ						16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時
		17:50-18:50 ジュニア体操 許斐					17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi ☺		18時
				18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi ☺		17:55-18:55 バドミントン 教室			19時
19:30-20:10 ピラティス kana ☺	19:30-20:30 ホットベーシック ★ 川原 ☺					19:40-21:00 ソフトテニス			20時
20:20-21:00 美尻バンド トレーニング kana ☺									21時
	21:00-21:30 アロマヨガ30/★ 川原 ☺		21:15-22:15 ロックダンス 島津						22時
									23時
									24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	目的	メニュー	
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 ポールストレッチ インナービューティーヨガ THE SLOW リンパドレナージュ 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 美尻バンドトレーニング	
	脂肪燃焼	燃やせ脂肪初級 初級STEP ZUMBA (ズンバ) FIGHT DO (ファイトウ)	
	ダンス カルチャー	HIP HOP 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	
	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 りらく30
		チャレンジ	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)

〈11月休館日〉  
29日(月)  
30日(火)

