



# 11月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

3日(水)				23日(火)			
9:00	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	9:00	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
10			<b>9:20-15:20</b>  <b>エンジョイアリーナ</b> 卓球 テニス バスケ バドミントン サッカー  エスタ会員様は無料  エスタ会員外 一般のお客様 未就学児:無料 小・中学生:550円 高校生以上:1,100円 にご利用頂けます。	10			<b>9:20-15:20</b>  <b>エンジョイアリーナ</b> 卓球 テニス バスケ バドミントン サッカー  エスタ会員様は無料  エスタ会員外 一般のお客様 未就学児:無料 小・中学生:550円 高校生以上:1,100円 にご利用頂けます。
20				20			
30				30			
40				40			
50				50			
10:00				10:00			
10				10			
20				20			
30				30			
40				40			
50			50				
11:00	<b>11:00~11:45</b> <b>FIGHT DO</b> 山尾	<b>10:30~11:30</b> 骨盤ビューティー ★★ 浮津		<b>10:40~11:40</b> インナービューティー ヨガ JURI	<b>10:30~11:45</b> ホットヒーリング 75 ★★ KAYOKO		
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
12:00	<b>12:00~12:45</b> ポルドブラ 平島 😊	<b>12:00~13:00</b> ホットビギナー ★ 😊 川原		<b>11:50~12:35</b> THE SLOW リンパトレナージュ 森本			
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
13:00			13:00	 山口	<b>12:50~13:50</b> ホットアロマヨガ ★ 😊 JURI		
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
14:00	<b>14:15~15:00</b>  山田 😊		14:00	<b>13:45~14:30</b> <b>FIGHT DO</b> 麻植			
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
15:00			15:00				
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
16:00		<b>16:00~17:00</b> ストレッチング ヨガ ★ hitomi	16:00		<b>16:00~17:00</b> 骨盤ビューティー ★★ Tomomi		
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
17:00			17:00				
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
18:00			18:00				
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
19:00			19:00				

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)