

エスタ城南 2021年12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		10:10-11:10 美アロマ ★★ Satomi	9:20-15:20 オープンアリーナ
11時	11:00-11:45 山田	11:20-11:50 コアトレ30/★★ Satomi		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 麻植	10:30-11:30 骨盤ビューティー ★★ kumi		10:40-11:25 清塘		11:00-12:00 卓球教室
12時	12:00-13:00 ネデル			11:50-12:35 THE SLOW リンパドレナージュ 森本 😊			12:00-12:45 ポルドブラ 平島 😊			11:40-12:20 美Body40 Satomi 😊		
13時		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	12:45-13:30 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	13:00-14:00 HIP HOP 島津 😊	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	14:20-15:00 ピラティス kana 😊		15:20まで オープンアリーナ	13:45-14:30 麻植			14:15-15:00 山田 😊			13:45-14:30 ピラティス kana 😊		
15時										14:40-15:40 インナー ビューティー ヨガ 松尾		
16時						15:30~19:00 キッズ体操 許斐						15:30~19:00 レンタルアリーナ
17時						16:45-17:45 ジュニア体操 許斐						
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級			17:50-18:50 ジュニア体操 許斐						
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級		19:00-19:30 ふちヨガ30/★ Tomomi							
20時	19:45-20:30 山口				20:00-21:00 HIP HOP 島津							19:00~20:30 レンタルアリーナ
21時	20:45-21:30 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		20:00-21:00 ホットアロマヨガ ★ Tomomi 😊	19:00-22:30 レンタルアリーナ	20:00-20:45 マッスルワーク 上野	19:00-20:00 ホットベーシック ★ 鷹木 😊		20:00-21:00 HIP HOP (基礎) Amy 😊	18:30-19:30 骨盤ビューティー ★★ 松尾	19:20-20:20 バドミントン 教室
22時	21:40-22:10 リラククスストレッチ 麻植 😊			21:10-22:10 ネデル 😊			21:00-21:45 上野	20:30-21:00 ふちヨガ30/★ 鷹木 😊		21:15-22:15 ピラティス 野間口 😊		
23時				スポーツフロア利用 22:30 まで								
24時				スポーツフロア利用 23:00 閉館								
				スポーツフロア利用 23:30 まで								
				スポーツフロア利用 24:00 閉館								

内容変更

※第2、4週目のみ
レッスン実施
9日、23日

エスタ城南 2021年12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 <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			9:00-10:00 キッズ体操 許斐			9:00-12:30
	10:15-11:15 ホットベーシック ★ 鷹木 ☺		10:40-11:40 インナー ビューティー ヨガ 齋掛	10:30-11:30 ホットビギナー ★ 川原 ☺	10:10-11:10 ジュニア体操 許斐	10:30-11:30 インナー ビューティー ヨガ Tomomi ☺	10:00-11:00 エナジーフロー ★★ 5日 田中 12日 松尾 19日 松尾 26日 小俣	レンタルアリーナ
11:00-12:00 太極拳 ひらいまさよ ☺					11:20-12:20 ジュニア体操 (中級) 許斐	11:45-12:30 ZUMBA 清塘		
12:15-13:15 フラダンス イザベル ☺				12:00-12:30 りらく30/★ 川原 ☺		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 ☺	
13:30-14:20 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 ☺		12:30-17:30 レンタルアリーナ	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	
14:30-15:30 インナー ビューティー ヨガ 齋掛		15:20まで オープンアリーナ	14:20-14:50 リラクゼーション 船岡 ☺					
				15:30-16:30 ホットベーシック ★ 鷹木 ☺				
16:45-17:45 4歳～小学4年生 ダンス		16:30～19:00 ジュニア体操 許斐	16:45-17:45 ピラティス ひらいまさよ					
17:50-18:50 小学5年～中学生 ダンス		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 ☺	
				18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi ☺		17:55-18:55 バドミントン 教室		16:00-17:20 ソフトテニス 初級
19:30-20:10 ピラティス kana ☺	19:30-20:30 ホットベーシック ★ 川原 ☺					スポーツフロア利用 18:30 まで 19:00 閉店		17:30-18:50 ソフトテニス 中級
20:20-21:00 美尻バンド トレーニング kana ☺								
	21:00-21:30 アロマヨガ30/★ 川原 ☺		21:15-22:15 ロックダンス 島津					
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	
		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	THE SLOW リンパドレナージュ	
		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	
		美尻バンドトレーニング	
燃やせ脂肪初級			
初級STEP			
ZUMBA (ズンバ)			
FIGHT DO (ファイトド)			
HIP HOP			
ダンス カルチャー	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)

<年末年始月休館日>
29日(水)30日(木)
31日(金)1日(土)
2日(日)3日(月)

