


# 8/11(木) 祝日

## スタジオ・ホットヨガ・アリーナスケジュール

11日(木)			
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
9:00			9:00~12:00
10			卓球のみ (半面)
20			
30			
40			
50			
10:00		10:10~11:10	エスタ会員様,無料
10		パワーフローヨガ ★★	イベント開催の為 エスタ会員以外 使用不可
20		Satomi	
30			
40			
50	10:40~11:25		
11:00	 ZUMBA 清塘		
10			
20			
30			
40			
50	11:40~12:20		
12:00	美Body40	12:00~13:00	
10	Satomi	フローヨガ	
20			
30			
40			
50	12:45~13:45		
13:00	インナービューティー ヨガ	川原	
10	松尾		
20			
30			
40			
50			
14:00			
10			
20			
30			
40			
50			
15:00			
10			
20			
30			
40			
50			
16:00		16:00~17:00	
10		アロマリラックス	
20			
30			
40			
50	16:45~17:45	risa	16:45~17:45
17:00	4歳~小学4年生 ダンス		ジュニア体操 (初級)
10	Amy		許斐
20			
30			
40			
50			
18:00	17:50~18:50		17:50~18:50
10	小学5年~中学生 ダンス		ジュニア体操 (中級)
20	Amy		許斐
30			
40			
50			
19:00			

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30(19:00閉館)