


エスタ城南 2022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 アロマリンパ★ 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		10:00-11:00 ホットヒーリング★ KAYOKO	9:20-15:20 オープンアリーナ		10:30-11:30 骨盤ビューティー★★ kumi	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 ZUMBA 山田	11:15-11:45 コアトレ30/★★ Satomi		10:40-11:40 インナービューティー ヨガ JURI	11:15-11:45 太陽礼拝30/★★ KAYOKO	11:00-12:00 卓球教室	11:00-11:45 FIGHT DO 麻植			10:40-11:25 ZUMBA 清塘		11:00-12:00 卓球教室		
12時	12:00-13:00 LaKUNYA ねデル		内容変更	11:55-12:40 腰痛予防 ストレッチ&トレーニング 森本		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	12:00-12:45 ボルドブラ 平島			11:40-12:20 美Body40 Satomi		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時	13:15-14:15 インナービューティー ヨガ KAYOKO	13:00-14:00 ホットベーシック★ 小俣	13:00-14:00 バトミントン教室	12:55-13:40 ZUMBA 山口	12:30-13:30 ホットアロマヨガ★ JURI		13:00-14:00 HIP HOP 島津			12:45-13:45 インナービューティー ヨガ 松尾				
14時	14:30-15:10 ピラティス kana		15:20まで オープンアリーナ	13:55-14:40 FIGHT DO 麻植			14:15-15:00 ZUMBA 山田				14:00-14:40 ピラティス kana	14:00-15:00 ストレッチヨガ★ hitomi		
16時						15:30-22:30							15:30-22:30	
17時						16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐	レンタルアリーナ			15:40-16:40 キッズ体操 許斐			16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐	レンタルアリーナ
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級			17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐				16:45-17:45 ダンス Amy			17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐	レンタルアリーナ
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級											
20時				19:30-20:00 アロマリラックス30/★ kumi										
21時	20:45-21:45 FIGHT DO 麻植	20:45-21:45 ホットヒーリング★ JURI		20:00-21:00 HIP HOP 島津	20:15-21:15 ハタヨガ★★ kumi	19:00-22:30 レンタルアリーナ	20:00-20:30 マッスルワーク 上野	20:15-21:15 骨盤底筋★★ risa		18:00-23:30 レンタルアリーナ	20:00-21:00 HIP HOP(基礎) Amy		20:30-23:30 レンタルアリーナ	
22時			レンタルアリーナ											
23時	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			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				

エスタ城南 2022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 ＜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
	10:30-11:30 ホットベーシック★ 優子		10:40-11:40 インナービューティー ヨガ 香掛	10:30-11:30 ホットアロマ★ 川原	10:10-11:10 ジュニア体操 (初級) 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★★ 6日 hitomi 13日 JURI 20日 小俣 27日 JURI	レンタルアリーナ
11:00-12:00 太極拳 ひらいまさよ				11:45-12:15 りらく30/★ 川原	11:20-12:20 ジュニア体操 (育成) 許斐	11:45-12:30 ZUMBA 清塘		
					12:30-17:30 レンタルアリーナ	12:45-13:15 マッスルワーク 上野	12:00-13:00 ホットベーシック★ Tomomi	12:40-15:30 エンジョイアリーナ ＜ご利用料＞ ・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
13:00-13:50 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	14:00-15:00 ステップ初級 船岡			13:30-14:15 FIGHT DO 上野		
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ 香掛			15:30-16:30 インナービューティー ヨガ 優子					
								16:00-17:20 ソフトテニス 初級
16:45-17:45 4歳～小学4年生 ダンス 美々		16:30-22:30 レンタルアリーナ						17:00-18:00 ホットアロマヨガ★ hitomi
17:50-18:50 小学5年～中学生 ダンス 美々		16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐		18:30-19:30 陰ヨガ★ hitomi	17:55-18:55 バドミントン 教室			17:30-18:50 ソフトテニス 中級
		17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐				スポーツフロア利用 18:30まで 19:00閉館		
						 運動に慣れていない方におすすめのクラスです (入門クラス) また、ホットヨガの★は難易度です (★の数が多いほど難易度が上がります)		
19:30-20:10 ピラティス kana	20:00-21:00 アロマリラックス★ 川原				19:40-21:00 ソフトテニス	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>＜休館日＞ 29日(火)30日(水)</p> </div>		
20:20-21:00 美尻バンドトレーニング kana			21:15-22:15 ロックダンス 島津			<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> <p>スポーツフロア利用 22:30まで 23:00閉館</p> </div>		
						<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> <p>スポーツフロア利用 22:30まで 23:00閉館</p> </div>		

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	リラクゼーション 柔軟性アップ	<ul style="list-style-type: none"> リラックスストレッチ 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 燃やせ脂肪初級 初級STEP ZUMBA (ズンバ) FIGHT DO (ファイトウ) HIP HOP 	
	ダンス カルチャー	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
	アリーナ	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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤ビューティーヨガ コアトレ30
		リラクックス	<ul style="list-style-type: none"> 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

