

エスタ城南 2022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 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 森本			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	
15時													
16時													
17時													
18時													
19時													
20時													
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	19:30-20:00 アロマリラックス30/★ kumi			20:00-20:30 マッスルワーク 上野		20:00-21:00 HIP HOP (基礎) 😊 Amy		20:30-23:30 レンタルアリーナ	
22時													
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			9:00-10:00 キッズ体操 許斐			9:00-12:30	
	10:30-11:30 ホットベジック★ 優子	<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	10:40-11:40 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★★ 4日 hitomi 11日 JURI 18日 小俣 25日 JURI	レンタルアリーナ	
11:00-12:00 太極拳 ひらいまさよ 12日 代行:底田				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			
13:00-13:50 燃やせ脂肪初級 荒木 123日 美姿勢トレーニング 代行:一番ヶ瀬	13:00-14:00 骨盤ビューティー★★ kumi		13:00-14:00 卓球教室			12:30-17:30 レンタルアリーナ	12:00-13:00 ホットベジック★ Tomomi		12:40-15:30 エンジョイアリーナ
14:10-15:10 インナービューティーヨガ 香掛				14:00-15:00 ステップ初級 船岡			12:45-13:15 マッスルワーク 上野		<利用料> ・エスタ会員 ⇒無料
				15:30-16:30 インナービューティーヨガ 優子			13:30-14:15 FIGHT DO 上野		・会員外 未就学児 ⇒無料 小中学生 ⇒550円 高校生以上 ⇒1,100円
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						16:00-17:20 ソフトテニス初級	
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						17:00-18:00 ホットアロマヨガ★ hitomi 11日 代行:Tomomi	
		17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 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	
		19:00-22:30 レンタルアリーナ							
19:30-20:10 ピラティス kana	20:00-21:00 アロマリラックス★ 川原								
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						

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	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	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) 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
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	ホットビギナー ホットベジック 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
	リラクセス	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

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

