



3/21(月)祝日

スタジオ・ホットヨガ・アリーナスケジュール

| 21日(月) | | | |
|--------|---|-------------|--|
| | スタジオ | ホットヨガ | アリーナ |
| 9:00 | | | 9:20~12:50 エンジョイアリーナ 卓球 テニス バスケットボール 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 でご利用頂きます。 |
| 10 | | | |
| 20 | | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 10:00 | | 10:00~11:00 | |
| 10 | | アロマリンパ | |
| 20 | | ★ | |
| 30 | | Satomi | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 | | |
| 10 |  ZUMBA | 11:20~11:50 | |
| 20 | 山口 | コアトレ30 | |
| 30 | | ★★ | |
| 40 | | Satomi | |
| 50 | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 | | |
| 10 |  LaKunva | | |
| 20 | ネデル | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 13:00 | 13:10~14:10 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00 |
| 10 | インナー | フローヨガ | バドミントン |
| 20 | ビューティーヨガ | ★ | |
| 30 | | | |
| 40 | KAYOKO | 小俣 | |
| 50 | | | |
| 14:00 | 14:20~15:00 | | |
| 10 | 美尻 | | |
| 20 | | | |
| 30 | kana | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 15:00 | | 16:00~17:00 | |
| 10 | | 背面ケア | |
| 20 | | ★ | |
| 30 | | 浮津 | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 16:00 | | | 17:30~18:50 |
| 10 | | | ソフトテニス |
| 20 | | | 初級 |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 17:00 | | | |
| 10 | | | |
| 20 | | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 18:00 | | | |
| 10 | | | |
| 20 | | | |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 19:00 | | | |

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30(19:00閉館)