

エスタ城南 2022年7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			9:20-15:20 オープンアリーナ			9:20-15:20 オープンアリーナ		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	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 FIGHT DO 麻植	10:30-11:30 骨盤ビューティー★★ kumi		10:40-11:25 ZUMBA 清塘		11:00-12:00 卓球教室	
12時	12:00-13:00 LaKUNYA ネデル			11:55-12:40 THE SLOW リンパドレナージュ😊 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 バドミントン教室	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	12:50-13:50 ホットピギナー★ 川原		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			
15時													
16時						15:30-22:30							
17時						16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐	15:40-16:40 キッズ体操 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(中級) 許斐	16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐			16:45-17:45 ダンス Amy		16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐	
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級							17:50-18:50 ダンス Amy		17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐	
20時										18:00-23:30		19:00-23:30	
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	20:00-21:00 デトックス★★ Tomomi	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	19:30-20:00 ふちヨガ30★ risa		20:00-21:00 HIP HOP(基礎) Amy😊		19:30-20:30 フロアヨガ★★ 川原	
22時			レンタルアリーナ				20:45-21:30 FIGHT DO 上野	20:15-21:15 骨盤底筋★★ risa				20:30-23:30 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7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
	10:15-11:15 ホットベーシック★	<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			9:00-17:30 レンタルアリーナ		10:00-11:00 エナジーフロー ★★ 3日 小俣 10日 松尾 17日 JURI 24日 JURI	レンタルアリーナ
11:00-12:00 太極拳😊 ひらいまさよ	JURI ↑22日 kana		10:10-11:10 ジュニア体操 (初級) 許斐	10:30-11:30 ホットアロマ★ 川原	10:30-11:30 インナービューティー ヨガ Tomomi😊	11:45-12:30 ZUMBA 清塘	12:00-13:00 ホットベーシック★ Tomomi	
			11:20-12:20 ジュニア体操 (育成) 許斐	12:00-12:30 りらく30/★ 川原	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	12:40-15:30 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	
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	14:00-14:45 イーゼーサーキット 山尾		13:30-14:15 FIGHT DO 上野		
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ 沓掛			15:00-15:45 FIGHT DO 山尾					
			16:00-16:30 ボールストレッチ 山尾			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		16:30-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐	17:55-18:55 バドミントン 教室	17:00-18:00 ホットアロマヨガ★ hitomi	17:30-18:50 ソフトテニス 中級	
17:50-18:50 小学5年～中学生 ダンス 美々			18:30-19:30 陸ヨガ★ hitomi					
						スポーツフロア利用 18:30まで 19:00閉館		
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	😊 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)		
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 red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <休館日> 29日(金)30日(土) 31日(日) </div>		
						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	リラクゼーション 柔軟性アップ	リラックスストレッチ	
		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 (ファイトウ)			
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		
	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	
リラクックス		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	

