

エスタ城南 2022年8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 ※8月9月休講	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
12時	12:00-13:00 LAKUNVA ネデル			11:55-12:40 THE SLOW リンパドレナージュ 森本				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
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	12:50-13:50 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		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
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						15:30-22:30						
16時							15:40-16:40 キッズ体操 許斐					
17時						16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐	15:30-23:30 レンタルアリーナ			16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐		16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 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 ダンス Amy		17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級							17:50-18:50 ダンス Amy		19:00-23:30
20時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級		19:00-19:30 ふちヨガ30/★ Tomomi	19:00-22:30					19:30-20:30 フロアヨガ★★ 川原	19:20-20:20 バトミントン 教室
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	19:45-20:45 デトックス★★ Tomomi		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		20:30-23:30
22時			レンタルアリーナ			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	レンタルアリーナ			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8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 ホットベーシック★ 倭子	<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		10:30-11:30 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 ★★ 7日 小俣 21日 松尾 28日 JURI	レンタルアリーナ
11:00-12:00 太極拳 😊 ひらいまさよ			10:40-11:40 インナー ビューティー ヨガ 沓掛		11:20-12:20 ジュニア体操 (育成) 許斐	11:45-12:30 ZUMBA 清塘		
				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	12:00-13:00 ホットベーシック★ Tomomi	12:40-15:30 エンジョイアリーナ <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
	13:00-14:00 燃やせ脂肪 初級 😊 荒木	13:00-14:00 卓球教室 ※8月9月休講				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		14:00-14:45 イージーサーキット 山尾		レンタルアリーナ			
			15:00-15:45 FIGHT DO 山尾					
			16:00-16:30 ボールストレッチ 山尾					
		16:30-22:30 レンタルアリーナ						
16:45-17:45 4歳～小学4年生 ダンス 美々		16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐						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		17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐		18:30-19:30 陸ヨガ★ hitomi	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
						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					😊 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 😊						19:40-21:00 ソフトテニス		
		レンタルアリーナ				<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>〈休館日〉 13日(土)14日(日) 15日(月) 30日(火)31日(水)</p> </div>		
			21:15-22:15 ロックダンス 島津					
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 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 (ファイドウ)			
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	
リラククス		ホットヒーリング ホットアロマヨガ	
	チャレンジ	りらく30 エナジーフロー	

