



9月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

		19日(月)					23日(金)		
		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
9:00					9:00				
10				9:20-15:20	10				9:20-15:20
20					20				
30					30				
40					40				
50					50				
10:00				エンジョイアリーナ	10:00				エンジョイアリーナ
10			10:00~11:00	卓球 テニス バスケット	10				卓球 テニス バスケット
20			アロマリンパ	バドミントン サッカー	20				バドミントン サッカー
30			★		30				
40			Satomi		40		10:30~11:30		
50					50		ホットベーシック		
11:00					11:00		★		
10	11:00~11:45			エスタ会員様は無料	10	11:00~12:00			エスタ会員様は無料
20	 ZUMBA		11:15 ~11:45		20	太極拳			
30	山田		コアトレ30/★★		30				
40			Satomi		40				
50				エスタ会員外	50				エスタ会員外
12:00				一般のお客様	12:00	ひらい まさよ			一般のお客様
10	12:00~13:00			未就学児:無料	10				未就学児:無料
20	 LaKunya			小・中学生:550円	20				小・中学生:550円
30					30				
40	ネデル			高校生以上:1,100円	40				高校生以上:1,100円
50				でご利用頂けます。	50				でご利用頂けます。
13:00			13:00~14:00		13:00	13:00~13:50	13:00~14:00		
10	13:15~14:15		ホットアロマヨガ		10	燃やせ脂肪	骨盤ビューティー		
20			★		20	初級	★★		
30	インナービューティー		小俣		30	荒木	kumi		
40	ヨガ			お子様のみのご利用は出来かねます。	40				お子様のみのご利用は出来かねます。
50	KAYOKO			同伴の保護者様も利用料が必要です。	50				同伴の保護者様も利用料が必要です。
14:00					14:00				
10					10				
20					20				
30					30				
40					40				
50					50				
15:00					15:00				
10					10				
20					20				
30					30				
40					40				
50					50				
16:00			16:00~17:00		16:00		16:00~17:00		
10			陰ヨガ		10		骨盤低筋		
20					20				
30					30				
40					40				
50					50				
17:00			hitomi		17:00	16:45~17:45			
10					10	4歳~小学4年生			
20					20	ダンス			
30					30	美々			
40					40				
50					50				
18:00					18:00	17:50~18:50			
10					10	小学5年~中学生			
20					20	ダンス			
30					30	美々			
40					40				
50					50				
19:00					19:00				

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)