

# エスタ城南 2022年1月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

|     | 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   |  |
| 9時  |   |  |   |   |   |  |                               |                                       |   |   |                                     |  |  |
| 10時 |   | 10:00-11:00<br>ホットベーシック<br>★<br>Satomi 😊 | 9:20-15:20<br>オープンアリーナ<br><br><ご利用OK><br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 |   |   | 9:20-15:20<br>オープンアリーナ   |                               |                                       | 9:20-15:20<br>オープンアリーナ<br><br><ご利用OK><br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 |   |                                     | 9:20-15:20<br>オープンアリーナ   |  |
| 11時 | 11:00-11:45<br>ZUMBA<br>山田                    |  |   | 10:40-11:40<br>インナー<br>ビューティー<br>ヨガ<br>JURI 😊 | 10:30-11:45<br>ホットヒーリング75<br>★★<br>KAYOKO | 11:00-12:00<br>卓球教室  | 11:00-11:45<br>FIGHT DO<br>麻植 | 10:30-11:30<br>骨盤ビューティー<br>★★<br>kumi |   | 10:40-11:25<br>ZUMBA<br>清塘                | 10:10-11:10<br>美アロマ<br>★★<br>Satomi | 11:00-12:00<br>卓球教室  |  |
| 12時 |   | 11:20-11:50<br>コアトレ30/★★<br>Satomi       |   | 11:50-12:35<br>THE SLOW<br>リンパドレナージュ<br>森本 😊  |   |  |                               |                                       |   | 11:40-12:20<br>美Body40<br>Satomi 😊        |                                     |  |  |
| 13時 | 12:00-13:00<br>LAKUNYA<br>ネデル                 |  |   | 12:45-13:30<br>ZUMBA<br>山口                    | 12:50-13:50<br>ホットアロマヨガ<br>★<br>JURI 😊    | 15:20まで<br>オープンアリーナ<br><br><ご利用OK><br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 | 12:00-12:45<br>ボルドブラ<br>平島 😊  | 12:50-13:50<br>ホットピギナー<br>★<br>川原 😊   |   | 12:30-13:30<br>健美操<br>岡本 😊                |                                     | 15:20まで<br>オープンアリーナ<br><br><ご利用OK><br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 |  |
| 14時 | 13:10-14:10<br>インナー<br>ビューティー<br>ヨガ<br>KAYOKO | 13:00-14:00<br>ホットアロマヨガ<br>★<br>小俣 😊     | 13:00-14:00<br>バドミントン教室   | 13:45-14:30<br>FIGHT DO<br>麻植                 |   |  | 14:15-15:00<br>ZUMBA<br>山田 😊  |                                       |   | 13:45-14:30<br>ピラティス<br>kana 😊            |                                     |  |  |
| 15時 | 14:20-15:00<br>ピラティス<br>kana 😊                |  | 15:20まで<br>オープンアリーナ   |   |   |  |                               |                                       |   | 14:40-15:40<br>インナー<br>ビューティー<br>ヨガ<br>松尾 |                                     |  |  |
| 16時 |   |  |   |   |   | 15:30-19:00<br>レンタルアリーナ  |                               |                                       |   |   |                                     | 15:30-19:00<br>レンタルアリーナ  |  |
| 17時 |   |  |   |   |   | 15:40-16:40<br>キッズ体操<br>許斐   |                               |                                       |   | 15:40-16:40<br>キッズ体操<br>許斐                |                                     |  |  |
| 18時 |   |  |   |   |   | 16:45-17:45<br>ジュニア体操<br>(初級)<br>許斐                                  |                               |                                       |   | 16:45-17:45<br>ジュニア体操<br>(初級)<br>許斐       |                                     |  |  |
| 19時 |   |  | 17:30-18:50<br>ソフトテニス<br>初級   |   |   | 17:50-18:50<br>ジュニア体操<br>(中級)<br>許斐                                  |                               |                                       |   | 16:45-17:45<br>ダンス<br>4歳~小学4年生<br>Amy     |                                     |  |  |
| 20時 | 19:45-20:30<br>ZUMBA<br>山口                    |  | 19:00-20:20<br>ソフトテニス<br>中級   |   | 19:00-19:30<br>ふちヨガ30/★<br>Tomomi         | 19:00-22:30<br>レンタルアリーナ  |                               | 19:00-20:00<br>ホットベーシック<br>★<br>鷹木 😊  |   | 17:50-18:50<br>ダンス<br>小学5年~中学生<br>Amy     | 18:30-19:30<br>骨盤ビューティー<br>★★<br>松尾 | 19:00-20:30<br>レンタルアリーナ  |  |
| 21時 | 20:45-21:30<br>FIGHT DO<br>麻植                 | 20:45-21:45<br>ホットヒーリング<br>★<br>JURI 😊   | 20:30-23:30<br>レンタルアリーナ   | 20:00-21:00<br>HIP HOP<br>島津                  | 20:00-21:00<br>ホットアロマヨガ<br>★<br>Tomomi 😊  |  | 20:00-20:45<br>マッスルワーク<br>上野  | 20:30-21:00<br>ふちヨガ30/★<br>鷹木 😊       |   | 20:00-21:00<br>HIP HOP (基礎)<br>Amy 😊      | 20:00-20:30<br>りらくヨガ30/★<br>松尾 😊    | 20:30-23:30<br>レンタルアリーナ  |  |
| 22時 | 21:40-22:10<br>リラククスストレッチ<br>麻植 😊             |  |   | 21:10-22:10<br>LAKUNYA<br>ネデル 😊               |   |  | 21:00-21:45<br>FIGHT DO<br>上野 |                                       |   | 21:15-22:15<br>ピラティス<br>野間口 😊             |                                     |  |  |
| 23時 |   |  |   | スポーツフロア利用<br>22:30 まで                         |   |  |                               |                                       |   |   |                                     |  |  |
| 24時 |   |  |   | スポーツフロア利用<br>23:00 閉館                         |   |  |                               |                                       |   |   |                                     |  |  |
|     | スポーツフロア利用<br>23:30 まで                         |  |   | スポーツフロア利用<br>23:30 まで                         |   |  |                               | スポーツフロア利用<br>23:30 まで                 |   |   | スポーツフロア利用<br>23:30 まで               |  |  |
| 24時 | 24:00 閉館                                      |  |   | 24:00 閉館                                      |   |  |                               | 24:00 閉館                              |   |   | 24:00 閉館                            |  |  |

※第2、4週目のみ  
レッスン実施  
13日、27日

# エスタ城南 2022年1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<br>オープンアリーナ<br><br><ご利用OK><br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 |   |                                      | 9:00-10:00<br>キッズ体操<br>許斐           |   |  | 9:00-12:30 | 9時  |
|   | 10:15-11:15<br>ホットベーシック<br>★<br>鷹木 ☺  |   | 10:40-11:40<br>インナー<br>ビューティー<br>ヨガ<br>斎掛 | 10:30-11:30<br>ホットビギナー<br>★<br>川原 ☺  | 10:10-11:10<br>ジュニア体操<br>(初級)<br>許斐 | 10:30-11:30<br>インナー<br>ビューティー<br>ヨガ<br>Tomomi ☺ | 10:00-11:00<br>エナジーフロー<br>★★<br>9日 松尾<br>16日 松尾<br>23日 JURI  | レンタルアリーナ   | 10時 |
| 11:00-12:00<br>太極拳<br>ひらいまさよ ☺            |                                       |   |   |                                      | 11:20-12:20<br>ジュニア体操<br>(育成)<br>許斐 | 11:45-12:30<br>ZUMBA<br>清塘                      |  |            | 11時 |
| 12:15-13:15<br>フラダンス<br>イザベル ☺            |                                       |   |   | 12:00-12:30<br>りらく30/★<br>川原 ☺       |                                     |   | 12:00-13:00<br>ホットベーシック<br>★<br>Tomomi ☺   |            | 12時 |
| 13:30-14:20<br>燃やせ脂肪初級<br>荒木 ☺            | 13:00-14:00<br>骨盤ビューティー<br>★★<br>kumi | 13:00-14:00<br>卓球教室   | 13:30-14:10<br>STEP初級<br>船岡 ☺             |                                      | 12:30-17:30<br>レンタルアリーナ             | 12:45-13:30<br>マッスルワーク<br>上野                    | 12:40-15:30<br>エンジョイアリーナ<br><br><利用料><br>・エスタ会員<br>⇒無料<br><br>・会員外<br>未就学児<br>⇒無料<br>小中学生<br>⇒550円<br>高校生以上<br>⇒1,100円 |            | 13時 |
| 14:30-15:30<br>インナー<br>ビューティー<br>ヨガ<br>斎掛 |                                       | 15:20まで<br>オープンアリーナ   | 14:20-14:50<br>リラクゼーション<br>船岡 ☺           |                                      |                                     | 13:45-14:30<br>FIGHT DO<br>上野                   |  |            | 14時 |
|   |                                       |   |   | 15:30-16:30<br>ホットベーシック<br>★<br>鷹木 ☺ |                                     |   |  |            | 15時 |
| 16:45-17:45<br>4歳～小学4年生<br>ダンス            |                                       | 16:30～19:00<br>ジュニア体操<br>(初級)<br>許斐                                     | 16:45-17:45<br>ピラティス<br>ひらいまさよ            |                                      |                                     |   |  |            | 16時 |
| 17:50-18:50<br>小学5年～中学生<br>ダンス            |                                       | 17:50-18:50<br>ジュニア体操<br>(中級)<br>許斐                                     |   |                                      |                                     |   |  |            | 17時 |
|   |                                       |   |   | 18:30-19:30<br>陰ヨガ<br>★<br>hitomi ☺  |                                     |   | 17:00-18:00<br>ホットアロマヨガ<br>★<br>hitomi ☺   |            | 18時 |
| 19:30-20:10<br>ピラティス<br>kana ☺            | 19:30-20:30<br>ホットベーシック<br>★<br>川原 ☺  |   |   |                                      | 17:55-18:55<br>バドミントン<br>教室         |   |  |            | 19時 |
| 20:20-21:00<br>美尻バンド<br>トレーニング<br>kana ☺  |                                       |   |   |                                      |                                     |   |  |            | 20時 |
|   | 21:00-21:30<br>アロマヨガ30/★<br>川原 ☺      |   | 21:15-22:15<br>ロックダンス<br>島津               |                                      |                                     |   |  |            | 21時 |
|   |                                       |   |   |                                      |                                     |   |  |            | 22時 |
|   |                                       |   |   |                                      |                                     |   |  |            | 23時 |
|   |                                       |   |   |                                      |                                     |   |  |            | 24時 |
| スポーツフロア利用<br>22:30 まで<br>23:00 閉館         |                                       |   | スポーツフロア利用<br>22:30 まで<br>23:00 閉館         |                                      |                                     | スポーツフロア利用<br>18:30 まで<br>19:00 閉店               |  |            |     |

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<br>柔軟性アップ | リラクゼーション           |
|                |                    | 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             |
|                | ダンス<br>カルチャー       | ZUMBA (ズンバ)        |
|                |                    | FIGHT DO (ファイトド)   |
|                |                    | 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               |
|                | 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<br>ビューティー     | 骨盤ビューティーヨガ         |
|                |                    | コアトレ30             |
|                | リラクゼーション           | 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            |

😊 運動に慣れていない方に  
おすすめのクラス  
(入門クラス)

**〈休館日〉**  
1日(土)2日(日)  
3日(月)  
30日(日)31日(月)

