



11月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

		3日(木)			23日(水)		
		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							
10				9:20~18:30 エンジョイアリーナ			9:20~18:30 エンジョイアリーナ
20				卓球 テニス バスケ			卓球 テニス バスケ
30							
40							
50							
10:00			10:00~11:00	バトミントン サッカー			バトミントン サッカー
10			ポディーメンテナンス ★	エスタ会員様は 無料		10:30~11:30	エスタ会員様は 無料
20							
30							
40							
50							
11:00		10:40~11:25  清塘	Satomi	エスタ会員外 一般のお客様	11:00~11:45  麻植	肩こり解消 ヨガ ★ kumi	エスタ会員外 一般のお客様
10							
20							
30				未就学児:無料 小・中学生:550円 高校生以上:1,100円 ご利用頂けます。 お子様のみのご利用は 出来かねます。 同伴の保護者様も 利用料は 必要です。			未就学児:無料 小・中学生:550円 高校生以上:1,100円 ご利用頂けます。 お子様のみのご利用は 出来かねます。 同伴の保護者様も 利用料は 必要です。
40							
50							
12:00		11:40~12:20 美Body40	Satomi		12:00~12:45 ポルドブラ		
10							
20							
30							
40							
50							
13:00		12:45~13:45				12:50~13:50	
10		インナービューティー ヨガ		16:30~奥のコートで ジュニアの体操教室を 行います。	13:00~14:00	フローヨガ ★★	15:30~奥のコートで ジュニアの体操教室を 行います。
20		松尾				川原	
30							
40							
50							
14:00			14:00~15:00	手前コートの エンジョイアリーナの ご利用は頂けます。	島津		手前コートの エンジョイアリーナの ご利用は頂けます。
10			ストレッチヨガ ★				
20			hitomi				
30							
40							
50							
15:00							
10							
20							
30							
40							
50							
16:00			16:00~17:00			16:00~17:00	15:40~16:40
10			太陽礼拝 ★★	16:45~17:45		太陽礼拝 ★★	キッズ体操 奥
20				ジュニア体操 (初級) 奥 許斐		risa	許斐
30							16:45~17:45
40							ジュニア体操 (初級) 奥 許斐
50							
17:00		16:45~17:45	risa				
10		4歳~小学4年生 ダンス					
20							
30							
40		Amy					
50							
18:00		17:50~18:50		17:50~18:50			
10		小学5年~中学生 ダンス		ジュニア体操 (中級) 奥 許斐			
20							
30							
40							
50							
19:00		Amy					

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)