

エスタ城南 2023年4月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール(3/13更新)

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		10:00-11:00 ホットヒーリング★ KAYOKO	9:20-15:20 オープンアリーナ		10:30-11:30 骨盤ビューティー★★ kumi	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		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 美ボディメイク30/★ Satomi		10:40-11:40 インナービューティー ヨガ JURI 😊	11:15-11:45 太陽礼拝30/★★ KAYOKO					10:40-11:25 ZUMBA 清糖		11:00-12:00
12時	12:00-13:00 LaKUNYA ネデル			12:15-13:00 腰痛予防 ストレッチ&トレーニング 森本	12:30-13:30 ホットアロマヨガ★ JURI	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 😊		11:30-12:00 ボディメンテナンス/★ Satomi	←レッスンは ホットスタジオで行います。 男性も可能です。定員16名 レンタルタオルの契約を されていない方は下記が必要 です ★ヨガマットに敷くタオル1枚 ★汗拭きタオル1枚 ★シャワー後のタオル3枚 合計3枚	卓球教室
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	13:40-14:25 FIGHT DO 麻植			13:00-14:00 HIP HOP 島津 😊	12:50-13:50 ホットビギナー★ 川原		12:45-13:35 セルフ骨格調整 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							14:15-15:00 ZUMBA 山田 😊			13:50-14:30 ピラティス kana	14:00-15:00 ストレッチヨガ★ hitomi	
15時			15:20まで オープンアリーナ							↑13日、27日 体幹バランスヨガ代行:mika 14:40-15:10 美尻バンドトレーニング kana		
16時						15:30-22:30				↑13日、27日 リラックスヨガ代行:mika		
17時						16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐	レンタルアリーナ			15:40-16:40 キッズ体操 許斐		15:30-18:30
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級	17:45-18:45 スタジオレンタル 不可		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 ジュニア体操(初級) 許斐
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級	19:00-20:20 アロマリラックス30/★ kumi		19:20-20:20 バトミントン 教室				16:45-17:45 ダンス Amy		17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐
20時			19:30-20:30 ピラティス risa	19:30-20:30 ハタヨガ★★ kumi						17:50-18:50 ダンス Amy		19:00-20:30
21時	20:45-21:45 FIGHT DO 麻植	20:45-21:45 ホットヒーリング★ JURI		20:45-21:45 HIP HOP 島津			20:00-20:30 マッスルワーク 上野	19:30-20:00 ぶちヨガ30★ risa		19:00-19:30 NEW+ ストレッチ&ヨガ 川原		19:00-20:30
22時			レンタルアリーナ				20:15-21:15 骨盤底筋★★ risa			19:40-20:40 時間変更 フローヨガ★★ mika		ソフトテニス 初級
23時							20:45-21:30 FIGHT DO 上野			20:00-21:00 HIP HOP(基礎) Amy		21:00-23:30
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 2023年4月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール (3/13更新)

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 <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			9:00-10:00 キッズ体操 許斐			9:00-12:30
	10:30-11:30 ホットベーシック★ 優子		10:40-11:40 インナービューティーヨガ 香掛	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★★ 2日 松尾 9日 mika 16日 JURI 23日 JURI	レンタルアリーナ
11:00-12:00 太極拳 ひらいまさよ				↑22日 代行:risa 11:45-12:15 りらく30/★ 川原	11:20-12:20 ジュニア体操(育成) 許斐	11:45-12:30 ZUMBA 清塘		
		13:00-14:00 卓球教室		↑22日 代行:risa	12:30-17:30 レンタルアリーナ		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
13:00-13:50 初級エアロ 荒木			14:00-15:00 ステップサーキット 船岡			15:00-16:00 美姿勢トレーニング 一番ヶ瀬		
14:10-15:10 インナービューティーヨガ 香掛	14:00-15:00 緩めるヨガ★ kumi		15:15-16:15 インナービューティーヨガ 優子					
		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			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
			18:30-19:30 陸ヨガ★ hitomi					
		19:00-22:30 レンタルアリーナ						
20:00-20:30 ピラティス初級 一番ヶ瀬	20:00-21:00 アロマリラックス★ 川原				19:40-21:00 ソフトテニス 中級			
20:40-21:10 美尻エクササイズ 一番ヶ瀬	↑21日 代行:青柳		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 ポールストレッチ インナービューティーヨガ THE SLOW リンバドレナージュ ボルドブラ	
	身体引き締め	マッスルワーク バランスボール ピラティス 美Body 美尻バンドトレーニング	
	脂肪燃焼	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 エンジョイ・レンタル	会員：自由にご利用可能 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

<休館日>
29日(土)30日(日)

