

エスタ城南 2023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

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		11:00-12:00 卓球教室	11:00-11:45 FIGHT DO 麻植		10:40-11:25 ZUMBA 清塘		11:00-12:00
12時	12:00-13:00 LaKUNYA ネデル			11:55-12:40 腰痛予防 ストレッチ&トレーニング 森本		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 ボディーメンテナンス/★ Satomi	11:30-12:00 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	12:55-13:40 ZUMBA 山口	12:30-13:30 ホットアロマヨガ★ JURI			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				13:55-14:40 FIGHT DO 麻植				14:15-15:00 ZUMBA 山田		13:50-14:30 ピラティス kana		
15時			15:20まで オープンアリーナ							14:40-15:10 美尻バンドトレーニング kana		
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		
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級							16:45-17:45 ダンス Amy		
19時										17:50-18:50 小学5年~中学生 ダンス Amy		
20時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級		19:00-19:30 アロマリラックス30/★ kumi					18:00-23:30 レンタルアリーナ		
21時	20:45-21:45 FIGHT DO 麻植	20:45-21:45 ホットヒーリング★ JURI			19:45-20:45 ハタヨガ★★ kumi					19:30-20:00 ふちヨガ30★ risa		
22時					20:00-21:00 HIP HOP 島津					20:15-21:15 骨盤底筋★★ risa		
23時										20:00-21:00 HIP HOP(基礎) Amy		
	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 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 レンタルアリーナ
	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★★ 8日 JURI 15日 松尾 22日 小俣 29日 JURI	
11:00-12:00 太極拳 ひらいまさよ				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		
					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
13:00-13:50 初級エアロ 荒木	13:00-14:00 骨盤ビューティー★★ kumi	13:00-14:00 卓球教室	14:00-15:00 ステップサーキット 船岡			13:30-14:15 FIGHT DO 上野		
			15:15-16:15 インナービューティーヨガ 優子					
14:10-15:10 インナービューティーヨガ 香掛								
16:45-17:45 4歳~小学4年生 ダンス 美々		16:30-22:30 レンタルアリーナ						
		16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐						
		17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐						
17:50-18:50 小学5年~中学生 ダンス 美々					17:55-18:55 バドミントン教室			
19:30-20:10 ピラティス kana	20:00-21:00 アロマリラックス★ 川原							
20:20-21:00 美尻バンドトレーニング kana								
			21:15-22:15 ロックダンス 島津					

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。
レッスンを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 リンパドレナージュ 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 (ファイトウ) 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 シェイプビューティー リラックス チャレンジ	ホットビギナー ホットベーシック ぶちヨガ30 骨盤ビューティーヨガ コアトレ30 ホットヒーリング ホットアロマヨガ りらく30 エナジーフロー

<休館日>
1日(日) 2日(月)
3日(火)
30日(月) 31日(火)



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