

エスタ城南 2023年2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 美ボディーメイク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 森本			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	卓球教室	
13時		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			13:00-14:00 HIP HOP 島津 😊		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	13:15-14:15 インナービューティー ヨガ KAYOKO			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	レンタルアリーナ	
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級							16:45-17:45 ダンス Amy		16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐
19時										17:50-18:50 小学5年~中学生 ダンス Amy		17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐
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		19:00-23:30
21時	20:45-21:45 FIGHT DO 麻植	20:45-21:45 ホットヒーリング★ JURI		20:00-21:00 HIP HOP 島津	19:45-20:45 ハタヨガ★★ kumi			20:00-20:30 マッスルワーク 上野			19:30-20:00 ふちヨガ30★ risa	19:20-20:20 バトミントン教室
22時			レンタルアリーナ					20:15-21:15 骨盤底筋★★ risa		20:00-21:00 HIP HOP(基礎) Amy 😊		20:30-23:30 レンタルアリーナ
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		

