


2月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

		11日(土)				23日(木)		
		スタジオ	ホットヨガ	アリーナ (手前)	アリーナ (奥)	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
9:00				9:00~10:00	9:00~18:30			
10				キッズ 体操				9:20~18:30 エンジョイアリーナ
20				許斐				卓球 テニス バスケ バドミントン サッカー
30								エスタ会員様は 無料
40								エスタ会員外 一般のお客様
50								未就学児:無料 小・中学生:550円 高校生以上:1,100円 でご利用頂けます。 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。
10:00				10:10~11:10			10:10~11:10	
10				ジュニア 体操 (初級) 許斐			美アロマ ★★	
20							Satomi	
30		10:30~11:30				10:40~11:25		
40		フローヨガ ★★						
50		川原		11:20~12:20		清塘		
11:00	10:40~11:40			ジュニア 体操 (中級) 許斐		11:30~12:00		
10	インナー ビューティーヨガ					ボディー メンテナンス Satomi		
20	沓掛	12:45~12:15						
30		りらく30/★						
40		川原						
50								
12:00	12:00~13:00							
10	HIP HOP							
20								
30								
40								
50								
13:00	Amy					12:45~13:35		
10						セルフ骨格調整		
20						松尾		
30								16:45~奥のコートで ジュニアの体操教室を 行います。
40								手前コートの エンジョイアリーナの ご利用は頂けます。
50								
14:00	14:00~15:00							
10	ステップサーキット							
20								
30								
40								
50								
15:00	松岡							
10								
20								
30								
40								
50								
16:00		16:00~17:00						
10		陰ヨガ ★						
20								
30								
40								
50								
17:00		hitomi				16:45~17:45		16:45~17:45
10						デトックスフロー ★★		ジュニア体操 (初級) 奥 許斐
20						risa		
30								
40								
50								
18:00								
10								
20								
30								
40								
50								
19:00								

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)