

エスタ城南 2023年3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 山田 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	←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		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 😊	12:50-13:50 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		14:00-15:00 バドミントン教室	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										14:40-15:10 美尻バンドトレーニング kana			
16時						15:30-22:30				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			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	レンタルアリーナ
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級			17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐				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		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 ぶちヨガ30★ risa		20:00-21:00 HIP HOP(基礎) 😊 Amy		19:30-20:30 フロアヨガ★★ mika	19:20-20:20 バドミントン 教室
22時			レンタルアリーナ			レンタルアリーナ	20:45-21:30 FIGHT DO 上野	20:15-21:15 骨盤底筋★★ risa					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			

エスタ城南 2023年3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			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	<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		10:30-11:30 ホットアロマ★ 川原	9:00-17:30 レンタルアリーナ	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★ 5日 小俣 12日 JURI 19日 松尾 26日 JURI	レンタルアリーナ	
11:00-12:00 太極拳😊 ひらいまさよ			10:40-11:40 インナービューティーヨガ 香掛	↑11日 代行:kumi 11:45-12:15 りらく30/★ 川原	10:10-11:10 ジュニア体操(初級) 許斐	11:45-12:30 ZUMBA 清塘			
			11:20-12:20 ジュニア体操(育成) 許斐		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
13:00-13:50 初級エアロ 荒木😊			13:00-14:00 卓球教室	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 ↑5日 14:00~15:00 体幹バランスヨガ 代行:mika			<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
	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			16:00-17:20 ソフトテニス 初級			
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				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		
17:50-18:50 小学5年~中学生 ダンス 美々		16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐	18:30-19:30 陸ヨガ★ hitomi						
		17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐							
		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								
20:40-21:10 美尻エクササイズ 一番ヶ瀬			21:15-22:15 ロックダンス 島津						
↑3日 19:30~20:30 インナービューティーヨガ 代行:hitomi									
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			スポーツフロア利用 18:30まで 19:00閉館			
<p>😊 運動に慣れていない方におすすめのクラスです (入門クラス)</p> <p>また、ホットヨガの★は難易度です (★の数が多いほど難易度が上がります)</p>									
<p>＜休館日＞ 29日(水)30日(木) 31日(金)</p>									

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 ボールストレッチ 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	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
	リラクックス	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

