



5月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

3日(水)				4日(木)			
9:00	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	9:00	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
10			9:00-12:00 エンジョイアリーナ 卓球 テニス バスケットボール バドミントン サッカー エスタ会員様は無料 エスタ会員外 一般のお客様 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。	10			9:00-12:00 エンジョイアリーナ 卓球 テニス バスケットボール バドミントン サッカー エスタ会員様は無料 エスタ会員外 一般のお客様 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。
20				10			
30				10:00			
40				10:10-11:10			
50				10:40-11:25			
10:00				11:00	 清塘	美アロマ ★★ Satomi	
10	11:00-12:00	10:30-11:30		10			
20	HIP HOP	骨盤ビューティー★★		10			
30		★		10			
40		risa		10			
50			11:00	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		
12:00	Amy		12:00				
10			10	↑ホットスタジオで行います。 ご予約はスタジオ予約から お願い致します。	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1枚 合計3枚		
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
13:00			13:00	12:45-13:35			
10	13:00-14:00	12:50-13:50	10				
20	インナービューティー ヨガ	ホットビギナー★	20	セルフ骨格調整			
30		★	30				
40		川原	40	松尾			
50			50				
14:00			14:00				
10	14:15-15:00		10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
15:00	山田		15:00				
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
16:00			16:00				
10		16:00-17:00	10				
20		デトックスフロー★★	20				
30		★	30				
40		Tomomi	40				
50			50				
17:00			17:00				
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
18:00			18:00				
10			10				
20			20				
30			30				
40			40				
50			50				
19:00			19:00				

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)