

5月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

5日(金)			
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
9:00			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 にご利用頂けます。
10:00			
10:30		10:30-11:30	
11:00		ホットベーシック★	
11:00	11:00-12:00	優子	
11:45		11:45-12:15	
12:00	平井	全身フローヨガ/★★ 優子	
13:00	13:00-13:50		
14:00	初級エアロ 荒木		
14:30	14:30-15:30		
15:00	美姿勢トレーニング 一番ヶ瀬		
16:00		16:00-17:00	12:30-18:30 レンタルアリーナ
17:00		陰ヨガ★ hitomi	
18:00			
19:00			

祝日営業時間
ジムフロア
9:00~18:30 (19:00閉館)