


7月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

17日(月)			
	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		10:00-11:00 ボディーメンテナンス★ Satomi	
11:00		11:15-11:45 背骨コンディショニング/★ Satomi	
12:00			
13:00	12:00-13:00  ネデル		
14:00	13:15-14:15 インナービューティー ヨガ KAYOKO	13:30-14:30 コアバランス★★ 小俣	12:30-18:30 レンタルアリーナ
15:00			
16:00	16:15-17:00 ピラティス 一番ヶ瀬		
17:00			
18:00			
19:00			

祝日営業時間
ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)