

# エスタ城南 2024年7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	9:20-15:20 オープンアリーナ		10:00-11:00	9:20-15:20 オープンアリーナ			9:20-15:20 オープンアリーナ		10:10-11:10	9:20-15:20 オープンアリーナ	
11時	10:30-11:15 ZUMBA ★ 山田	アロマリンパ ★ Satomi	<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	10:40-11:40 インナービューティー ヨガ ★ JURI	ストレッチヨガ ★★ mika	<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 骨盤ビューティー ★★ kumi	<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	10:30-11:15 ZUMBA ★ 清塘	美アロマ ★★ Satomi	<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時	12:00-13:00 LaKunVa ★★ ネデル	11:15-11:45 リラックスヨガ30/★ Satomi		12:00-13:00 美姿勢サーキット ★ KAYO	11:15-11:45 ヒーリング30/★ mika	11:00-12:00 卓球教室		11:15-12:00 ボルドブラ ★ 平島		11:30-12:10 ボディメンテナンス ★ 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		
13時	13:15-14:15 インナービューティー ヨガ ★ kumi	13:00-14:00 ホットベーシック ★ 小俣		13:40-14:25 FIGHT DO ★ 麻植	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			
14時					↑23日 代行:hitomi		14:15-15:00 ZUMBA ★ 山田				14:00-15:00 ストレッチヨガ ★★ hitomi		
15時													
16時						15:30-22:30				15:40-16:40 キッズ 体操 許斐		15:30-23:30	
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	17:45-18:45 スタジオレンタル 不可		17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐				18:00-23:30		17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐	
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級				19:20-20:20 バドミントン					19:00-20:30 ソフトテニス 初級	
20時	19:45-20:30 ZUMBA ★ 麻植			19:30-20:30 ピラティス ★ risa	19:30-20:00 熱波30 ★★ kumi			19:30-20:00 ぶちヨガ30 ★ ひろみ		20:00-21:00 HIP HOP ★ Rinko	19:30-20:30 フロアヨガ ★★ mika		
21時	20:45-21:45 FIGHT DO ★★ 麻植	20:45-21:45 リラクゼーションヨガ ★ JURI	20:30-22:30 レンタルアリーナ	20:45-21:45 HIP HOP ★ 島津	20:15-21:15 ハタヨガ ★★ kumi	20:30-22:30 レンタルアリーナ		20:15-21:15 フロアヨガ ★★ ひろみ				21:00-23:30 レンタルアリーナ	
22時													
23時	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 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			

NEW

内容変更

時間変更

エスタ城南 2024年7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  <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			9:00-10:00 キッズ体操 許斐			9:00-15:30 エンジョイアリーナ  <ご利用料> ・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
	10:30-11:30 ホットベーシック ★ 優子		10:40-11:40 インナービューティー ヨガ ★★ ★ 省掛	10:30-11:30 ホットアロマ ★★ 川原	10:10-11:10 ジュニア体操 (初級) 許斐	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 ★★ 7日 JURI 14日 JURI 21日 ひろみ 28日 hitomi	
11:00-12:00 太極拳 ★ ひらいまさよ			↑13日 代行:青柳	11:45-12:15 りらく30/★ 川原	11:20-12:20 ジュニア体操 (育成) 許斐	11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘		
		13:00-14:00 卓球教室	12:45-13:45 ステップサーキット ★★★ 船岡		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	12:30-16:00 レンタル 不可 (奥)
13:00-13:50 初級エアロ ★ 荒木			14:00-14:45 ポールストレッチ& コンディショニング 船岡 ★	14:00~15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸		14:15-15:00 初級エアロ ★ 船岡		
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ ★★ モナコ	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi		15:00-16:00 インナービューティー ヨガ ★ 優子	↑113日・20日 代行:青柳	17:55-18:55 バドミントン		17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi	16:00-17:20 ソフトテニス 初級
		16:00-22:30 レンタルアリーナ						17:30-18:50 ソフトテニス 中級
		16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐		18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi				
		17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐	19:00-19:45 ZUMBA ★ ルミ子					
			時間変更					
			時間・IR変更					
20:00-21:00 ピラティス初・中級 ★ risa	20:00-21:00 アロマリラックス ★ 川原		20:00-21:00 ロックダンス ★★ みのり		19:40-21:00 ソフトテニス 中級			
21:15-21:45 背面エクササイズ risa ★								

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 (ファイドウ)		
	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	会員：自由にご利用可能
		エンジョイ・レンタル	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	

スポーツフロア利用 18:30まで 19:00閉館

★ ←マークは、体力・筋力を示します。  
(数が多いほどきつくなります)

★ ←マークは、難易度を示します。  
(数が多いほど難易度が上がります。)

〈休館日〉  
29日(月)30日(火)  
31日(水)

