

エスタ城南 2024年10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 1.3週目 骨盤ビューティー 2・4週目 肩まわりスッキリヨガ ★★ 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 コンディショニング ストレッチ ★ MIDORI	←ネデルIRの体調により 一時IRとレッスン内容を 変更致します。 申し訳ございません。	卓球教室	12:00-13:00 美姿勢サーキット ★ KAYO	12:30-13:30 ホットアロマヨガ ★ JURI		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 ★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			13:00-14:00 HIP HOP ★ 島津	12:50-13:50 ホットビギナー ★ 川原		12:45-13:45 セルフ骨格調整 ★ 松尾	↑24日 代行:平島 インナービューティーヨガ	13:00-14:00 卓球教室
14時							14:15-15:00 ZUMBA ★ 山田					14:00-15:00 ストレッチヨガ ★★ hitomi
15時												
16時												
17時							15:30-22:30			15:40-16:40 キッズ 体操 許斐		15:30-23:30
18時							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		16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐
19時							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
20時	19:45-20:30 ZUMBA ★ 麻植		19:00-20:20 ソフトテニス 中級	19:30-20:30 ピラティス ★ risa	19:30-20:00 アロマヨガ30 ★ kumi	19:20-20:20 バドミントン		19:45-20:15 ふちヨガ30 ★ Tae		20:00-20:45 ZUMBA ★ 順平	19:30-20:30 フローヨガ ★★ mika	19:00-20:30 ソフトテニス 初級
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	20:00-21:00 HIP HOP ★ Rinko	20:30-21:30 ピラティス&ヨガ ★★ Tae		20:55-21:25 やさしいピラティス ★ 順平		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		

エスタ城南 2024年10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			9:00-15:30 エンジョイアリーナ
10:15-11:00 ZUMBA ★ 山田	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	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 ★★ 6日 hitomi 13日 JURI 20日 JURI 27日 JURI	<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
11:15-12:15 太極拳 ★ ひらいまさよ			12:45-13:45 ステップサーキット ★★★ 船岡	11:45-12:15 りらく30/★ 川原	11:20-12:20 ジュニア体操 (育成) 許斐	10:40-11:40 インナービューティー ヨガ ★★ 香掛	11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘	
13:00-13:50 初級エアロ ★ 荒木			14:00-14:45 ボールストレッチ& コンディショニング 船岡 ★	12:30-17:30 レンタルアリーナ	14:00-15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸	14:00-15:00 ルーシーダットン ★ MIDORI	12:30-16:00 レンタル 不可 (奥)	
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ ★ 香掛	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi		↑5日 代行:MIDORI ボールストレッチ& コンディショニング	14:00-15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸	16:00-17:20 ソフトテニス 初級		17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi	
			↑5日 代行:ルミ子 ZUMBA	15:00-16:00 インナービューティー ヨガ ★ 優子	17:55-18:55 バドミントン			
		16:00-22:30 レンタルアリーナ		16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐				
			17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐	18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi				
			19:00-19:45 ZUMBA ★ ルミ子		19:40-21:00 ソフトテニス 中級			
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					
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(火)30日(水)
31日(木)

