


12月28日

スタジオ・ホットヨガ

アリーナスケジュール

28日(土)			
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
9:00			9:00-10:00
10			キッズ体操
20			
30			許斐
40			
50			
10:00			10:10-11:10
10			
20			ジュニア体操
30			(初級)
40			許斐
50			
11:00	10:30-11:15  ZUMBA MIDORI	10:30-11:30 ホットアロマヨガ ★★	
10		川原	
20			11:20-12:20
30			ジュニア体操
40			(育成)
50			許斐
12:00	11:30-12:30 コンディショニング ストレッチ MIDORI	11:45-12:15 りらく30/★ 川原	
10			
20			
30			
40			
50			
13:00			13:00-17:00
10			エンジョイアリーナ
20			卓球 テニス バスケットボール
30			バドミントン サッカー
40			エスタ会員様は無料
50			エスタ会員外
14:00			一般のお客様
10			未就学児:無料
20			小・中学生:550円
30			高校生以上:1,100円
40			ご利用頂けます。
50			
15:00	15:00-16:00 インナービューティー ヨガ 優子	14:00-15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸	
10			
20			
30			
40			
50			
16:00		16:00-17:00 陰ヨガ ★ hitomi	
10			
20			
30			
40			
50			
17:00			
10			
20			
30			
40			
50			
18:00			
10			
20			
30			
40			
50			
19:00			

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30(19:00閉館)