

1月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

12日(月)			
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
9:00			9:00-17:00 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 にご利用頂きます。
10			
20			
30			
40			
50			
10:00		10:00-11:00	
10		ベーシックフローヨガ	
20		★★	
30		Satomi	
40	10:30-11:15		
50	 ZUMBA		
11:00	ルミ子	11:15-11:45	
10		リラックスヨガ30/★	
20		Satomi	
30			
40			
50			
12:00	12:00-13:00		
10	 LaKunva		
20	DANCE THERAPY		
30	ネデル		
40			
50			
13:00	13:15-14:15	13:00-14:00	
10	インナービューティー	コアバランスヨガ	
20	ヨガ	★★★	
30		小俣	
40			
50			
14:00	kumi		
10			
20			
30			
40			
50			
15:00	14:45-15:45		
10	 FIGHT DO		
20	麻植		
30			
40			
50			
16:00		16:00-17:00	
10		ホットベーシック	
20		★	
30		yoko	
40			
50			
17:00			
10			
20			
30			
40			
50			
18:00			17:30-18:50
10			ソフトテニス
20			初級
30			
40			
50			
19:00			

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30(19:00閉館)