

# 2月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

| 11日(水)                     |                                        |                               |                                                                                        | 23日(月)                     |                                                                                                                    |                                      |                                                                                        |
|----------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00                       | スタジオ                                   | ホットヨガ                         | アリーナ                                                                                   | 9:00                       | スタジオ                                                                                                               | ホットヨガ                                | アリーナ                                                                                   |
| 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                        |                               | 9:00-15:30                                                                             | 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                                                                                                    |                                      | 9:00-16:30                                                                             |
| 10:00                      |                                        |                               | エンジョイアリーナ                                                                              | 10:00                      |                                                                                                                    |                                      | エンジョイアリーナ                                                                              |
| 10<br>20<br>30<br>40<br>50 | 10:00-11:00<br>ポールストレッチ &<br>コンディショニング |                               | 卓球 テニス バスケット<br>バドミントン サッカー                                                            | 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                                                                                                    | 10:00-11:00<br>ベーシックフローヨガ<br>★★      | 卓球 テニス バスケット<br>バドミントン サッカー                                                            |
| 11:00                      | MIDORI                                 | 10:30-11:30<br>ホットベーシック<br>★★ |                                                                                        | 11:00                      | 10:30-11:15<br> ZUMBA<br>山田      | Satomi                               |                                                                                        |
| 10<br>20<br>30<br>40<br>50 | 11:15-12:00<br>ポルドブラ                   | kumi                          | エスタ会員様は無料                                                                              | 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                                                                                                    | 11:15-11:45<br>リラックスヨガ30/★<br>Satomi | エスタ会員様は無料                                                                              |
| 12:00                      | 平島                                     |                               | エスタ会員外<br>一般のお客様<br><br>未就学児:無料<br><br>小・中学生:550円<br><br>高校生以上:1,100円<br><br>でご利用頂けます。 | 12:00                      | 12:00-13:00<br> LaKunva<br>ネデル   |                                      | エスタ会員外<br>一般のお客様<br><br>未就学児:無料<br><br>小・中学生:550円<br><br>高校生以上:1,100円<br><br>でご利用頂けます。 |
| 10<br>20<br>30<br>40<br>50 | 13:00-14:00<br>HIP HOP                 | 12:50-13:50<br>全身スッキリヨガ<br>★  |                                                                                        | 10<br>20<br>30<br>40<br>50 | 13:15-14:15<br>インナービューティー<br>ヨガ                                                                                    | 13:00-14:00<br>デトックスフローヨガ<br>★★      |                                                                                        |
| 14:00                      | 島津                                     | MITSUKO                       |                                                                                        | 14:00                      | kumi                                                                                                               | 小俣                                   |                                                                                        |
| 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                        |                               |                                                                                        | 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                                                                                                    |                                      |                                                                                        |
| 15:00                      |                                        |                               |                                                                                        | 15:00                      | 15:00-16:00<br> FIGHT DO<br>麻植 |                                      |                                                                                        |
| 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                        |                               | 15:40-16:40                                                                            | 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                                                                                                    |                                      |                                                                                        |
| 16:00                      |                                        | 16:00-17:00<br>ホットアロマ<br>★    | キッズ<br>体操<br><br>許斐                                                                    | 16:00                      |                                                                                                                    |                                      |                                                                                        |
| 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                        | yoko                          | 16:45-17:45<br>ジュニア体操<br>(初級)<br><br>許斐                                                | 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                                                                                                    |                                      |                                                                                        |
| 17:00                      |                                        |                               |                                                                                        | 17:00                      |                                                                                                                    |                                      |                                                                                        |
| 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                        |                               |                                                                                        | 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                                                                                                    |                                      | 17:30-18:50                                                                            |
| 18:00                      |                                        |                               |                                                                                        | 18:00                      |                                                                                                                    |                                      | ソフトテニス<br>初級                                                                           |
| 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                        |                               |                                                                                        | 10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                                                                                                                    |                                      |                                                                                        |
| 19:00                      |                                        |                               |                                                                                        | 19:00                      |                                                                                                                    |                                      |                                                                                        |

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)