

エスタ城南 2026年5月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

	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
9時												
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	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
11時	10:20-11:05 ZUMBA ★ 山田	アロマリンバ ★ 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	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	<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	ボールストレッチ & コンディショニング ★ MIDORI	10:30-11:30 ホットベーシック ★★ 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	10:25-11:10 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	11:00-12:00 卓球教室	11:10-11:55 ZUMBA MIDORI ★	11:15-11:45 ヒーリング30/★ mika		11:15-12:00 ポルトブラ ★ 平島			レッスンは→ 男性も参加可能です。定員16名 レンタルタオルの契約を されてい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	11:20-12:20 別途掲示致します。	
13時				12:10-13:10 美姿勢サーキット ★ KAYO	12:15-13:15 ホットベーシック ★★ MIDORI		12:10-12:50 ロックダンス (有料レッスン) 島津			12:45-13:35 初・中級エアロ ★★ Ryotaro		
14時	13:15-14:15 インナービューティ ヨガ ★ kumi	13:10-14:10 ホットベーシック ★ 小俣		13:40-14:25 FIGHT DO ★ 麻植		13:00-14:00 卓球教室 休講	13:00-14:00 HIP HOP ★ 島津	12:50-13:50 骨盤ビューティ・ヨガ ★★ hitomi				
15時							14:15-15:00 ZUMBA ★ 山田				14:00-15:00 フローヨガ ★★ Yuina ↑7・14・21・28日 代行:hitomi	
16時										16:00-18:00 体操		
17時						17:00-21:00						
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級									17:30-18:50 ソフトテニス 初級
19時						チア				19:00-20:20		
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 HIP HOP ★ 島津	19:30-20:00 アロマヨガ30 ★ kumi	19:20-20:20 バドミントン	19:30-20:15 ZUMBA ★ ルミ子	19:45-20:45 リラックスヨガ ★ MITSUKO		19:00-20:20 ソフトテニス 初級	19:45-20:30 ボクササイズ ★★ Ryotaro	19:00-20:20 ソフトテニス 中級
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	20:45-21:30 ピラティス ★ ルミ子	new ハタヨガ ★★ kumi		20:30-21:30 HIP HOP ★ Amy			20:30-23:30 レンタルアリーナ	20:40-21:10 ボディケアストレッチ Ryotaro ★	20:30-23:30 レンタルアリーナ
22時						21:00-22:30 レンタルアリーナ						
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		

