



# 7月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

20日(月)			
9:00	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
10			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 ご利用頂けます。
20			
30			
40			
50			
10:00		10:00-11:00	
10	10:30-11:15  山田	ベーシックフローヨガ ★★ Satomi	
20			
30		11:15-11:45	
40		リラックスヨガ30/★ Satomi	
50			
12:00	12:00-13:00		
10	 ネデル		
20			
30			
40			
50			
13:00		13:00-14:00	
10	13:15-14:15 インナービューティー ヨガ kumi	ホットベーシック ★ yoko	
20			
30			
40			
50			
14:00			
10			
20			
30			
40			
50			
15:00			
10			
20			
30			
40			
50			
16:00			
10			
20			
30			
40			
50			
17:00			
10			
20			
30			
40			
50			
18:00			17:30-18:50
10			ソフトテニス 初級
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)