

8月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

11日(火)			
9:00	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
10			9:00-15:30 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 でご利用頂けます。
20			
30			
40			
50			
10:00		10:00-11:00	
10		フローヨガ ★★ mika	
20			
30			
40			
50			
11:00	11:10-11:55	11:15-11:45	
10		ヒーリング30/★ mika	
20			
30			
40			
50			
12:00			
10	12:10-13:10 美姿勢サーキット	12:15-13:15 ホットベーシック ★★	
20			
30			
40			
50			
13:00	KAYO	MIDORI	
10			
20			
30			
40			
50			
14:00	13:40-14:25		
10	 麻穂		
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			
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)