

9月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

21日(月)				22日(火)					
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 20 30 40 50	10:20-11:05  ルミ子	10:00-11:00 ベーシックフローヨガ ★★ Satomi	9:00-16:00 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。	10 20 30 40 50	10:30-11:30 HIP HOP Amy 11:45-12:45 スロトレ yoko	10:00-11:00 ストレッチヨガ ★★ mika 11:15-11:45 ヒーリング30/★ mika 12:00-13:00 リフレッシュヨガ ★ hiro	9:00-16:00 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。		
10:00				10 20 30 40 50				10:00	10 20 30 40 50
11:00				10 20 30 40 50				11:00	10 20 30 40 50
12:00				10 20 30 40 50				12:00	10 20 30 40 50
13:00				10 20 30 40 50				13:00	10 20 30 40 50
14:00				10 20 30 40 50				14:00	10 20 30 40 50
15:00	10 20 30 40 50	15:00		10 20 30 40 50					
16:00	10 20 30 40 50	16:00		10 20 30 40 50					
17:00	10 20 30 40 50	17:00		10 20 30 40 50					
18:00	10 20 30 40 50	18:00		10 20 30 40 50					
19:00	10 20 30 40 50	19:00		10 20 30 40 50					

スロトレの内容★ 11:45～12:45 yokoIR

動作をゆっくり行いながら

筋肉に負荷をかけ、無理なく

体幹やインナーマッスルを鍛えるトレーニング

スロトレの内容★ 11:45~12:45 yokoIR
動作をゆっくり行いながら
筋肉に負荷をかけ、無理なく
体幹やインナーマッスルを鍛えるトレーニング

祝日営業時間
ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)