

エスタ城南 2026年10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				
9時	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		
10時		10:00-11:00	9:20-15:20 オープンアリーナ ＜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		10:00-11:00	9:20-15:20 オープンアリーナ ＜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	10:00-11:00	10:30-11:30	9:20-15:20 オープンアリーナ ＜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		10:00-11:00	9:20-15:20 オープンアリーナ ＜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		
	10:20-11:05 ZUMBA 🔥🔥★ 山田	アロマリンパ ★ Satomi			ストレッチヨガ ★★ mika		ボールストレッチ & コンディショニング ★ MIDORI							
11時		11:15-11:45 リラックスヨガ30/★ Satomi		11:10-11:55 ZUMBA 🔥🔥 MIDORI ★	11:15-11:45 ヒーリング30/★ mika		11:00-12:00 卓球教室			11:15-12:00 ボルトブラ ★ 平島	ホットベシツク ★★ kumi		10:25-11:10 ZUMBA 🔥★ 清塘	リセット & yoga ★★ Satomi
12時	12:00-13:00 LaKunVa 🔥🔥 ★★ ネデル													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 されてない方は下記が必要です ★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
13時	13:15-14:15 インナービューティー ヨガ 🔥🔥 ★ kumi	13:10-14:10 ホットベシツク ★ 小俣		12:10-13:10 美姿勢サーキット 🔥★ KAYOKO	12:15-13:15 ホットベシツク ★★ MIDORI		12:10-12:50 ロックダンス (有料レッスン) 島津	12:50-13:50		12:45-13:35 中級エアロ 🔥🔥★★ Ryotaro				
14時			13:40-14:25 FIGHT DO 🔥🔥★ 麻植			13:00-14:00 HIP HOP 🔥🔥★ 島津	骨盤ビューティーヨガ ★★ hitomi							
15時							14:15-15:00 ZUMBA 🔥🔥★ 山田				14:00-15:00 フローヨガ ★★ Yuina			
16時										16:00-18:00		16:00-19:00		
17時										体操		レンタルアリーナ		
18時			17:30-18:50											
			ソフトテニス 初級			18:00-21:00								
19時										19:00-20:20		19:00-20:20		
	19:45-20:30 ZUMBA 🔥🔥★ 麻植		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	チア	19:20-20:20 バドミントン	19:45-20:45	ソフトテニス 初級	19:30-20:00 オリジナルHIIT 🔥🔥★ Ryotaro		ソフトテニス 中級		
20時		20:45-21:45	20:30-22:30	20:45-21:30 ピラティス 🔥★ ルミ子	20:15-21:15 骨盤調整ヨガ ★★ kumi			20:00-21:00 HIP HOP 🔥🔥★ Amy		20:10-20:55 初・中級エアロ Ryotaro 🔥🔥★		20:30-23:30		
21時	20:45-21:45 FIGHT DO 🔥🔥🔥 ★★ 麻植	リラクゼーションヨガ ★ JURI	レンタルアリーナ			21:00-22:30						レンタルアリーナ		
22時						レンタルアリーナ				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				

エスタ城南 2026年10月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

金			土			日			
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
		9:20-15:20 オープンアリーナ <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			10:00-12:00	体操			9:00-12:00 エンジョイアリーナ <利用料> ・エスタ会員 ⇒無料 ・会員外 未就学児 ⇒無料 小中学生 ⇒550円 高校生以上 ⇒1,100円
10:15-11:00 機能改善トレーニング ★ 山田	10:30-11:30 フローヨガ ★★ Tae		10:40-11:40 インナービューティー ヨガ ★★ 香掛	10:30-11:30 ホットアロマ ★★ Yuina	10:30-11:30 インナービューティー ヨガ ★★ Tomomi		10:00-11:00 ピラティス&ヨガ ★★ Chie		
11:15-12:15 太極拳 ★ ひらいまさよ	↑9日 休講 16日に振替レッスン 11:45-12:45 ストレッチヨガ			11:45-12:15 りらく30/★ Yuina	11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘				
9日、16日 代行:底田 2、23日 代行:順子 アクティブヨガ			12:00-13:00 ポールストレッチ& コンディショニング ★ 船岡	12:30-17:00 レンタルアリーナ		12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi			
13:00-13:50 初・中級エアロ ★ 荒木			13:10-13:55 初・中級ステップ ★★ 船岡						
↑16日 代行:yoko 美姿勢サーキット	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi				14:00-15:00 ルーシーダットン ★ MIDORI	レンタル アリーナ (チャア不可)			
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ ★★ 香掛		15:00-15:45 ピラティス ★ ルミ子							
				16:00-17:20 ソフトテニス 初級					
		16:00-18:00 16:00-19:00 体操							
				18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi	17:55-18:55 バドミントン		17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi	17:30-18:50 ソフトテニス 中級	
19:30-20:00 美ボディストレッチ Chie ★	20:00-21:00 アロマリラックス ★ Yuina	19:00-20:30 フットサル	20:00-21:00 ロックダンス ★★ みのり		19:40-21:00 ソフトテニス 中級	スポーツフロア利用 18:30まで 19:00閉館			
20:10-21:10 ピラティス ★ Chie		20:30-23:30 レンタルアリーナ				🔥 ←マークは、体力・筋力を示します。 (数が多いほどきつくなります) ★ ←マークは、難易度を示します。 (数が多いほど難易度が上がります。)			
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 22:30まで 23:00閉館			〈休館日〉 29日(木) 30日(金) 31日(土)			

スタジオには、インストラクターの準備が整い次第、ご入場下さい。
レッスン開始時間を過ぎた場合や、体調不良の際のご参加は
ご遠慮下さい。
レッスンに変更がある際には、代行ボード・HPにて随時お知らせ致します。

～目的別で選ぶ～

スタジオ	リラクゼーション 柔軟性アップ	リラックスストレッチ
		ポールストレッチ
		インナービューティーヨガ
	身体引き締め	ボルドブラ
		マッスルワーク
		バランスボール
		ピラティス
	脂肪燃焼	美Body
		エアロ
		初級STEP
アリーナ	ダンス カルチャー	ZUMBA (ズンバ)
		FIGHT DO (ファイドウ)
		HIP HOP
		ロックダンス
		LAKUNVA (ラクンバ)
アリーナ	オープンアリーナ	会員：自由にご利用可能
		エンジョイアリーナ
		会員外の方もご利用可能
アリーナ	エンジョイアリーナ	会員：自由にご利用可能
		エンジョイアリーナ
		会員外の方もご利用可能
ホットヨガ	スタンダード	ホットビギナー
		ホットベーシック
		ぶちヨガ30
	シェイプ ビューティー	骨盤ビューティーヨガ
		コアトレ30
ホットヨガ	リラックス	ホットヒーリング
		ホットアロマヨガ
	チャレンジ	りらく30
アリーナ	オープンアリーナ	会員：自由にご利用可能
		エンジョイアリーナ
		会員外の方もご利用可能
アリーナ	エンジョイアリーナ	会員：自由にご利用可能
		エンジョイアリーナ
		会員外の方もご利用可能

Esta xross