# エスタ城南　2026年11月　スタジオ・アリーナ・ホットヨガ　タイムスケジュール

## 月

| | スタジオ | ホットヨガ | アリーナ |
|---|---|---|---|
| 9時 | | | 9:20-15:20<br>オープンアリーナ<br>＜ご利用OK＞<br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 |
| 10時 | 10:20-11:05<br>ZUMBA<br>★<br>山田 | 10:00-11:00<br>アロマリンパ<br>★<br>Satomi | |
| 11時 | | 11:15-11:45<br>リラックスヨガ30/★<br>Satomi | |
| 12時 | 12:00-13:00<br>LaKunVa<br>★★<br>ネデル | | |
| 13時 | 13:15-14:15<br>インナービューティー<br>ヨガ<br>★<br>kumi | 13:10-14:10<br>ホットベーシック<br>★<br>小俣 | |
| 14時 | | | |
| 15時 | | | |
| 16時 | | | |
| 17時 | | | 17:30-18:50<br>ソフトテニス<br>初級 |
| 18時 | | | |
| 19時 | | | 19:00-20:20<br>ソフトテニス<br>中級 |
| 20時 | 19:45-20:30<br>ZUMBA<br>★<br>麻植 | | |
| 21時 | 20:45-21:45<br>FIGHT DO<br>★★<br>麻植 | 20:45-21:45<br>リラクゼーションヨガ<br>★<br>JURI | 20:30-22:30<br>レンタルアリーナ |
| 22時 | | | |
| 23時 | スポーツフロア利用　22:30まで　23:00閉館 | | |

## 火

| | スタジオ | ホットヨガ | アリーナ |
|---|---|---|---|
| 9時 | | | 9:20-15:20<br>オープンアリーナ<br>＜ご利用OK＞<br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 |
| 10時 | | 10:00-11:00<br>ストレッチヨガ<br>★★<br>mika | |
| 11時 | 11:10-11:55<br>ZUMBA<br>MIDORI　★ | 11:15-11:45<br>ヒーリング30/★<br>mika | 11:00-12:00<br>卓球教室 |
| 12時 | 12:10-13:10<br>美姿勢サーキット<br>★<br>KAYOKO | 12:15-13:15<br>ホットベーシック<br>★★<br>MIDORI | |
| 13時 | 13:40-14:25<br>FIGHT DO<br>★<br>麻植 | | |
| 14時 | | | |
| 15時 | | | |
| 16時 | | | |
| 17時 | | | 17:00-18:00 |
| 18時 | | | 18:00-21:00<br>チア |
| 19時 | 19:30-20:30<br>HIP HOP<br>★<br>島津 | 19:30-20:00<br>アロマヨガ30<br>★<br>kumi | 19:20-20:20<br>バドミントン |
| 20時 | | 20:15-21:15<br>骨盤調整ヨガ<br>★★<br>kumi | |
| 21時 | 20:45-21:30<br>ピラティス<br>★<br>ルミ子<br>↑17日　休講 | | 21:00-22:30<br>レンタルアリーナ |
| 22時 | | | |
| 23時 | スポーツフロア利用　22:30まで　23:00閉館 | | |

## 水

| | スタジオ | ホットヨガ | アリーナ |
|---|---|---|---|
| 9時 | | | 9:20-15:20<br>オープンアリーナ<br>＜ご利用OK＞<br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 |
| 10時 | 10:00-11:00<br>ボールストレッチ＆<br>コンディショニング<br>★<br>MIDORI | 10:30-11:30<br>ホットベーシック<br>★★<br>kumi | |
| 11時 | ↑4日　代行:平島<br>11:15-12:00<br>ボルドプラ<br>★<br>平島 | | |
| 12時 | 12:10-12:50<br>ロックダンス<br>（有料レッスン）<br>島津<br>↑別途詳細は提示致します。 | 12:50-13:50<br>骨盤ビューティーヨガ<br>★★<br>hitomi | |
| 13時 | 13:00-14:00<br>HIP HOP<br>★<br>島津 | | |
| 14時 | 14:15-15:00<br>ZUMBA<br>★<br>山田 | | |
| 15時 | | | |
| 16時 | | | 16:00-18:00<br>体操 |
| 17時 | | | |
| 18時 | | | |
| 19時 | 20:00-21:00<br>HIP HOP<br>★<br>Amy<br>↑11日、25日　休講 | 19:45-20:45<br>リラックスヨガ<br>★<br>MITSUKO | 19:00-20:20<br>ソフトテニス<br>初級 |
| 20時 | | | |
| 21時 | | | 20:30-23:30<br>レンタルアリーナ |
| 22時 | | | |
| 23時 | スポーツフロア利用　23:30まで　24:00閉館 | | |

## 木

| | スタジオ | ホットヨガ | アリーナ |
|---|---|---|---|
| 9時 | | | 9:20-15:20<br>オープンアリーナ<br>＜ご利用OK＞<br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 |
| 10時 | 10:25-11:10<br>ZUMBA<br>★<br>清塘 | 10:00-11:00<br>リセット＆yoga<br>★★<br>Satomi | |
| 11時 | レッスンは→<br>男性も参加可能です。定員16名<br>レンタルタオルの契約を<br>されてない方は下記が必要です<br>★ヨガマットに敷くタオル1枚<br>★汗拭きタオル1枚<br>★シャワー後のタオル3枚<br>合計3枚 | 11:20-12:20<br>別途掲示致します。 | |
| 12時 | 12:45-13:35<br>中級エアロ<br>★★<br>Ryotaro | | |
| 13時 | | | |
| 14時 | | 14:00-15:00<br>フローヨガ<br>★★<br>Yuina | |
| 15時 | | | |
| 16時 | | | 16:00-19:00<br>レンタルアリーナ |
| 17時 | | | |
| 18時 | | | |
| 19時 | 19:30-20:00<br>オリジナルHIIT<br>★<br>Ryotaro | | 19:00-20:20<br>ソフトテニス<br>中級 |
| 20時 | 20:10-20:55<br>初・中級エアロ<br>Ryotaro ★ | | |
| 21時 | | | 20:30-23:30<br>レンタルアリーナ |
| 22時 | | | |
| 23時 | スポーツフロア利用　23:30まで　24:00閉館 | | |

# エスタ城南　2026年11月　スタジオ・アリーナ・ホットヨガ　タイムスケジュール

## 金

| スタジオ | ホットヨガ | アリーナ |
|---|---|---|
| | | 9:20-15:20<br>オープンアリーナ<br>＜ご利用OK＞<br>ホットヨガ月会員<br>フィットネス会員<br>アリーナ会員 |
| 10:15-11:00<br>機能改善トレーニング<br>🔥★<br>山田 | 10:30-11:30<br>フローヨガ<br>★★<br>Tae | 11:00-12:00<br>卓球教室 |
| 11:15-12:15<br>太極拳<br>🔥🔥<br>★<br>ひらいまさよ<br>↑6日、20日　代行：底田<br>↑13日　代行：順子<br>↑27日　代行：Chie | | |
| 13:00-13:50<br>初・中級エアロ<br>🔥🔥<br>★<br>荒木 | | |
| 14:10-15:10<br>インナービューティー<br>ヨガ<br>🔥🔥<br>★★<br>沓掛 | 14:00-15:00<br>緩めるヨガ<br>★<br>kumi | 16:00-18:00<br>体操 |
| | | 16:00-19:00<br>レンタル<br>アリーナ |
| 19:30-20:00<br>美ボディーストレッチ<br>Chie ★🔥 | | 19:00-20:30<br>フットサル |
| 20:10-21:10<br>ピラティス<br>🔥<br>★<br>Chie | 20:00-21:00<br>アロマリラックス<br>★<br>Yuina | 20:30-23:30<br>レンタルアリーナ |

スポーツフロア利用　23:30まで　24:00閉館

## 土

| スタジオ | ホットヨガ | アリーナ |
|---|---|---|
| | | 10:00-12:00<br>体操 |
| 10:40-11:40<br>インナービューティー<br>ヨガ<br>🔥🔥<br>★★<br>沓掛 | 10:30-11:30<br>ホットアロマ<br>★★<br>Yuina | |
| | 11:45-12:15<br>りらく30／★<br>Yuina<br>↑7日 代行:kumi<br>（60分、30分どちらもです）<br>↑14日、21日<br>代行：MITSUKO<br>（60分、30分どちらもです） | |
| 12:00-13:00<br>ボールストレッチ＆<br>コンディショニング<br>🔥<br>★<br>舩岡 | | 12:30-17:00<br>レンタルアリーナ |
| 13:10-13:55<br>初・中級ステップ<br>🔥🔥<br>★★<br>舩岡 | | |
| 14:00-15:00<br>リフレッシュヨガ<br>★★<br>石丸<br>↑21日　代行:MIDORI | | |
| 15:00-15:45<br>ピラティス<br>🔥<br>★<br>ルミ子 | | |
| | 17:55-18:55<br>バドミントン | |
| | 18:30-19:30<br>陰ヨガ<br>★<br>hitomi | |
| 19:40-21:00<br>ソフトテニス<br>中級 | | |
| 20:00-21:00<br>ロックダンス<br>🔥🔥<br>★★<br>みのり | | |

スポーツフロア利用　22:30まで　23:00閉館

## 日

| スタジオ | ホットヨガ | アリーナ |
|---|---|---|
| | | 9:00-12:00<br>エンジョイアリーナ<br>＜利用料＞<br>・エスタ会員<br>⇒無料<br>・会員外<br>未就学児<br>⇒無料<br>小中学生<br>⇒550円<br>高校生以上<br>⇒1,100円 |
| 10:30-11:30<br>インナービューティー<br>ヨガ<br>🔥🔥<br>★<br>Tomomi | 10:00-11:00<br>ピラティス＆ヨガ<br>★★<br>Chie | |
| 11:45-12:30<br>ZUMBA<br>🔥<br>★<br>清塘 | | |
| | 12:00-13:00<br>ホットベーシック<br>★<br>Tomomi | 12:00-16:00<br>レンタル<br>アリーナ<br>（チア不可） |
| 14:00-15:00<br>ルーシーダットン<br>★<br>🔥<br>MIDORI<br>↑1日　代行:KAYOKO<br>ボディメイクヨガ<br>↑8日　休講<br>12日（木）　振替レッスン<br>13:45-14:45<br>ルーシーダットン | | |
| | 17:00-18:00<br>ホットアロマヨガ<br>★<br>hitomi | 16:00-17:20<br>ソフトテニス<br>初級 |
| | | 17:30-18:50<br>ソフトテニス<br>中級 |

スポーツフロア利用　18:30まで　19:00閉館

🔥←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。）

**〈休館日〉**
**29日（日）30日（月）**

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<br>柔軟性アップ | リラックスストレッチ |
| | | ボールストレッチ |
| | | インナービューティーヨガ |
| | | ボルドブラ |
| | 身体引き締め | マッスルワーク |
| | | バランスボール |
| | | ピラティス |
| | | 美Body |
| | 脂肪燃焼 | エアロ |
| | | 初級STEP |
| | | ＺＵＭＢＡ（ズンバ） |
| | | FIGHT DO（ファイドウ） |
| | ダンス<br>カルチャー | ＨＩＰ　ＨＯＰ |
| | | ロックダンス |
| | | ＬＡＫＵＮＶＡ（ラクンバ） |
| | | 太極拳 |

| | | |
|---|---|---|
| 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 |
| | レンタルアリーナ | 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 |
| | | ぷちヨガ30 |
| | シェイプ<br>ビューティー | 骨盤ビューティーヨガ |
| | | コアトレ30 |
| | リラックス | ホットヒーリング |
| | | ホットアロマヨガ |
| | | りらく30 |
| | チャレンジ | エナジーフロー |

Esta xross