エスタ城南　2026年12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
10:20-11:05 ZUMBA ★ 山田	10:00-11:00 アロマリンパ ★ Satomi	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
12:00-13:00 LaKunVa ★★ ネデル	11:15-11:45 リラックスヨガ30/★ Satomi	
13:15-14:15 インナービューティー ヨガ ★ kumi	13:00-14:00 ホットベーシック ★ 小俣	
19:45-20:30 ZUMBA ★ 麻植	20:30-21:30 リラクゼーションヨガ ★ Yuina	17:30-18:50 ソフトテニス 初級
20:45-21:45 FIGHT DO ★★ 麻植		19:00-20:20 ソフトテニス 中級
		20:30-22:30 レンタルアリーナ

時間変更
変更

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
	10:00-11:00 ストレッチヨガ ★★ mika	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
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
12:10-13:10 美姿勢サーキット ★ KAYOKO	12:15-13:15 ホットベーシック ★★ MIDORI	
13:40-14:25 FIGHT DO ★ 麻植		
19:30-20:30 HIP HOP ★ 島津	19:30-20:00 アロマヨガ30 ★ kumi	17:00-18:00 チア
20:45-21:30 ピラティス ★ ルミ子	20:15-21:15 骨盤調整ヨガ ★★ kumi	18:00-21:00 チア
		19:20-20:20 バドミントン
		21:00-22:30 レンタルアリーナ

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
10:00-11:00 ボールストレッチ＆ コンディショニング ★ MIDORI	10:30-11:30 ホットベーシック ★★ kumi	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
↑9日　代行:平島 11:15-12:00 ボルドプラ ★ 平島		
↑2日　代行:MIDORI 12:10-12:50 ロックダンス （有料レッスン） 島津		
↑別途詳細は提示致します。	12:50-13:50 骨盤ビューティーヨガ ★★ hitomi	
13:00-14:00 HIP HOP ★ 島津		
14:15-15:00 ZUMBA ★ 山田		
20:00-21:00 HIP HOP ★ Amy	19:45-20:45 リラックスヨガ ★ MITSUKO	16:00-18:00 体操
↑9日休講 ↑16日振替レッスン		19:00-20:20 ソフトテニス 初級
		20:30-23:30 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

木

スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
10:25-11:10 ZUMBA ★ 清塘	10:00-11:00 リセット＆yoga ★★ Satomi	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
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	11:20-12:20 別途掲示致します。	
12:45-13:35 中級エアロ ★★ Ryotaro		
19:30-20:00 オリジナルHIIT ★ Ryotaro	19:15-20:15 ホットベーシック ★★ Tae	16:00-19:00 レンタルアリーナ
20:10-20:55 初・中級エアロ Ryotaro ★		19:00-20:20 ソフトテニス 中級
		20:30-23:30 レンタルアリーナ

NEW

スポーツフロア利用　23:30まで　24:00閉館

エスタ城南　2026年12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
10:15-11:00 機能改善トレーニング 🔥 ★ 山田		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
	10:30-11:30 フローヨガ ★★ Tae	
11:15-12:15 太極拳 🔥🔥 ★ ひらいまさよ ↑4日、18日 代行:底田 ↑11日、25日 代行:順子		11:00-12:00 卓球教室
13:00-13:50 初・中級エアロ 🔥🔥 ★ 荒木		
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ 🔥🔥 ★★ 沓掛	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi	16:00-18:00 / 16:00-19:00 体操 / レンタル アリーナ
19:30-20:00 美ボディーストレッチ Chie ★ 🔥		19:00-20:30 フットサル
20:10-21:10 ピラティス 🔥 ★ Chie	20:00-21:00 アロマリラックス ★ Yuina ↑11日　代行:hiro	20:30-23:30 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 体操
10:40-11:40 インナービューティー ヨガ 🔥🔥 ★★ 沓掛	10:30-11:30 ホットアロマ ★★ Yuina 26日　代行:MITSUKO	
	11:45-12:15 りらく30/★ Yuina 26日　代行:MITSUKO	
12:00-13:00 ボールストレッチ＆ コンディショニング 🔥 ★ 舩岡		12:30-16:30 レンタルアリーナ
13:10-13:55 初・中級ステップ 🔥🔥 ★★ 舩岡		
	14:00-15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸	
15:00-15:45 週でレッスン内容を 変更致します。 ルミ子　★ 🔥 ↑5日、19日 ZUMBA ↑12日、26日 かんたんボクシング エクササイズ		
		16:40-17:40 バドミントン
	18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi	18:00-19:20 ソフトテニス 初級
		19:40-21:00 ソフトテニス 中級
20:00-21:00 ロックダンス 🔥🔥 ★★ 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
	10:00-11:00 ピラティス＆ヨガ ★★ Chie ↑27日　休講	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
10:30-11:30 インナービューティー ヨガ 🔥🔥 ★ Tomomi		
11:45-12:30 ZUMBA 🔥 ★ 清塘		
	12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi	12:00-16:00 レンタル アリーナ （チア不可）
14:00-15:00 ルーシーダットン ★ 🔥 MIDORI		
	17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi	16:00-17:20 ソフトテニス 初級
		17:30-18:50 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

🔥 ←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。）

〈年末年始休館日〉
30日（水）31日（木）
1日（金）2日（土）
3日（日）

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
		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 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 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