

エスタ城南 2022年6月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

9時	月			火			水			木		
	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 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			9:20-15:20 オープンアリーナ			9:20-15:20 オープンアリーナ		10:10-11:10 美アロマ★★ Satomi	9:20-15:20 オープンアリーナ
11時	11:00-11:45 ZUMBA 山田	11:15-11:45 コアトレ30/★★ Satomi		10:40-11:40 インナービューティー ヨガ😊 JURI	10:30-11:45 ホットヒーリング75★★ KAYOKO	11:00-12:00 卓球教室	11:00-11:45 FIGHT DO 麻植	10:30-11:30 骨盤ビューティー★★ kumi		10:40-11:25 ZUMBA 清塘		11:00-12:00 卓球教室
12時	12:00-13:00 LaKUNYA ネデル			11:55-12:40 THE SLOW リンパドレナージュ😊 森本		15:20まで 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	12:00-12:45 ボルドブラ😊 平島			11:40-12:20 美Body40😊 Satomi		15:20まで 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
13時	13:15-14:15 インナービューティー ヨガ KAYOKO	13:00-14:00 ホットベーシック★ 小俣	13:00-14:00 バトミントン教室	12:55-13:40 ZUMBA 山口	12:30-13:30 ホットアロマヨガ★ JURI		13:00-14:00 HIP HOP😊 島津	12:50-13:50 ホットピギナー★ 川原		12:45-13:45 インナービューティー ヨガ 松尾		
14時	14:30-15:10 ピラティス😊 kana		15:20まで オープンアリーナ	13:55-14:40 FIGHT DO 麻植			14:15-15:00 ZUMBA 山田😊			14:00-14:40 ピラティス😊 kana		
15時						15:30-22:30						
16時										15:40-16:40 キッズ体操 許斐		
17時			17:30-18:50			16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐	レンタルアリーナ			16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐		15:30-19:00 レンタルアリーナ
18時			ソフトテニス 初級			17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐				16:45-17:45 ダンス Amy		
19時			ソフトテニス 中級							17:50-18:50 小学5年~中学生 ダンス Amy		
20時											18:00-23:30 レンタルアリーナ	
21時	20:45-21:45 FIGHT DO 麻植	20:45-21:45 ホットヒーリング★ JURI		20:00-21:00 HIP HOP 島津	19:00-19:30 ぶちヨガ30/★ Tomomi	19:00-22:30 レンタルアリーナ	20:00-20:30 マッスルワーク 上野	19:30-20:00 ぶちヨガ30★ risa		20:00-21:00 HIP HOP(基礎) Amy😊	19:30-20:30 フロアヨガ★★ 川原	19:00-23:30 レンタルアリーナ
22時			レンタルアリーナ				20:45-21:30 FIGHT DO 上野	20:15-21:15 骨盤底筋★★ risa				20:30-23:30 レンタルアリーナ
23時	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			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 2022年6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
	10:15-11:15 ホットベーシック★ JURI ↑17日 kana	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 ホットアロマ★ 川原	9:00-10:00 キッズ体操 許斐 10:10-11:10 ジュニア体操(初級) 許斐 11:20-12:20 ジュニア体操(育成) 許斐 12:30-17:30 レンタルアリーナ	10:30-11:30 インナービューティーヨガ Tomomi 😊	10:00-11:00 エナジーフロー★★ 5日 小俣 12日 田中 19日 JURI 26日 JURI	9:00-12:30 レンタルアリーナ
11:00-12:00 太極拳 😊 ひらいまさよ				12:00-12:30 りらく30/★ 川原		11:45-12:30 ZUMBA 清塘	12:00-13:00 ホットベーシック★ Tomomi	
13:00-13:50 燃やせ脂肪初級 😊 荒木	13:00-14:00 骨盤ビューティー★★ kumi	13:00-14:00 卓球教室				12:45-13:15 マッスルワーク 上野		12:40-15:30 エンジョイアリーナ ＜ご利用料＞ ・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
14:10-15:10 インナービューティーヨガ 沓掛			14:00-14:45 イージーサーキット 山尾			13:30-14:15 FIGHT DO 上野		
			15:00-15:45 FIGHT DO 山尾					
			16:00-16:30 ボールストレッチ 山尾					
16:45-17:45 4歳～小学4年生 ダンス 美々		16:30-22:30 レンタルアリーナ						16:00-17:20 ソフトテニス初級
17:50-18:50 小学5年～中学生 ダンス 美々		16:45-17:45 ジュニア体操(初級) 許斐 17:50-18:50 ジュニア体操(中級) 許斐		18:30-19:30 陰ヨガ★ hitomi				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
19:30-20:10 ピラティス kana 😊	20:00-21:00 アロマリラックス★ 川原							
20:20-21:00 美尻バンドトレーニング kana 😊								
			21:15-22:15 ロックダンス 島津					

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	
	身体引き締め	THE SLOW リンパドレナージュ	
		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	
		美尻バンドトレーニング	
燃やせ脂肪初級			
初級STEP			
ZUMBA (ズンバ)			
FIGHT DO (ファイドウ)			
HIP HOP			
ダンス カルチャー	ロックダンス		
	LAKUNVA (ラクンバ)		
	バレトン		
	フラダンス		
	太極拳		
	健美操		
	アリーナ	オープン	会員：自由にご利用可能
		エンジョイ・レンタル	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	
リラクックス		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 エナジーフロー	

＜休館日＞
29日(水)30日(木)

