

エスタ城南 2026年2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		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	
	10:30-11:15 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	10:30-11:30		10:25-11:10 ZUMBA ★ 清塘	美アロマ ★★ Satomi		
11時		11:15-11:45 リラックスヨガ30/★ Satomi		11:00-11:45 ZUMBA ★ MIDORI	11:15-11:45 ヒーリング30/★ mika		11:15-12:00 ボルトブラ ★ 平島	ホットベジック ★★ kumi		11:20-12:20 ボディーメンテナンス ★ Satomi ↑ホットスタジオで行います。 ご予約はスタジオ予約からとなります	←レッスンは ホットスタジオで行います。 男性も可能です。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		
	12時	12:00-13:00 LaKunVa ★★ ネデル			12:00-13:00 美姿勢サーキット ★ KAYO		12:15-13:15 ホットベジック ★★ MIDORI			12:50-13:50			13:00-13:50 初級エアロ ★ Ryotaro
13:15-14:15 インナービューティー ヨガ ★ kumi		13:00-14:00 ホットベジック ★ 小俣		卓球教室 (2・3月休講)			卓球教室 (2・3月休講)	13:00-14:00 HIP HOP ★ 島津		ホットビギナー ★ 川原			
14時			13:40-14:25 FIGHT DO ★ 麻植		14:15-15:00 ZUMBA ★ 山田								
15時													
16時													
17時													
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級										
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級										
	19:45-20:30 ZUMBA ★ 麻植			19:30-20:30 ピラティス ★ risa	19:30-20:00 アロマヨガ30 ★ kumi		19:30-20:15 ZUMBA ★ ルミ子	19:00-19:30 ぶちヨガ30/★ MITSUKO	レンタルアリーナ	20:00-20:45 ZUMBA ★ 順平	20:00-21:00 骨盤コンディショニング ヨガ ★ MINA	19:00-20:30 ソフトテニス 初級	
20時		20:45-21:45	20:30-22:30	20:45-21:45 HIP HOP ★ 島津	20:15-21:15 ハタヨガ ★★ kumi	20:30-22:30	20:30-21:30 HIP HOP ★ Amy	19:45-20:45 リラックスヨガ ★ MITSUKO					
	20:45-21:45 FIGHT DO ★★ 麻植	20:45-21:45 リラクゼーションヨガ ★ JURI	レンタルアリーナ			レンタルアリーナ							
21時													
22時													
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2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
					9:00-10:00 キッズ体操 許斐			9:00-15:30 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 ZUMBA ★ 山田	10:30-11:30 フロ-ヨガ ★★ Tae	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	10:10-11:10 ジュニア体操 (初級) 許斐	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			10:40-11:40 インナービューティー ヨガ ★ 香掛	11:45-12:15 りらく30/★ 川原	11:20-12:20 ジュニア体操 (育成) 許斐	11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘		
			12:00-13:00 ポールストレッチ& コンディショニング ★ 船岡		12:30-17:30 レンタルアリーナ		12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi	12:00-16:00 レンタル 不可 (奥)
13:00-13:50 初・中級エアロ ★ 荒木		13:00-14:00 卓球教室 (2・3月休講)	↑21日 代行:MIDORI 13:15-14:00 初・中級ステップ ★ 船岡	14:00-15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸		14:00-15:00 ルーシーダットン ★ MIDORI		
14:10-15:10 インナービューティー ヨガ ★ 香掛	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi		↑21日 代行:MIDORI ZUMBA		レンタルアリーナ			
			15:00-16:00 インナービューティー ヨガ ★ 優子					
		16:00-22:30 レンタルアリーナ						
		16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐			17:55-18:55 バドミントン		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
		17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐		18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi				17:30-18:50 ソフトテニス 中級
19:30-20:00 背面エクササイズ risa ★	20:00-21:00 アロマリラックス ★ 川原 ↑20日 代行:hiro リフレッシュヨガ	19:00-23:30 レンタルアリーナ	20:00-21:00 ロックダンス ★ みのり			スポーツフロア利用 18:30まで 19:00閉館		
20:10-21:10 ピラティス初・中級 ★ risa					19:40-21:00 ソフトテニス 中級	<div>←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)</div> <div>★ ←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。)</div>		
						<div>〈休館日〉 27日(金) 28日(土)</div>		
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 ツ 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