

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 アロマリンパ ★ Satomi	9:20-15:20 オープニアリーナ <ご利用OK> ホットヨガ会員 フィットネス会員 アリーナ会員		10:00-11:00 ストレッチヨガ ★★ mika	9:20-15:20 オープニアリーナ <ご利用OK> ホットヨガ会員 フィットネス会員 アリーナ会員		10:00-11:00 ポールストレッチ& コンディショニング ★ MIDORI	9:20-15:20 オープニアリーナ <ご利用OK> ホットヨガ会員 フィットネス会員 アリーナ会員		10:00-11:00 美アロマ ★★ Satomi	9:20-15:20 オープニアリーナ <ご利用OK> ホットヨガ会員 フィットネス会員 アリーナ会員
11時	10:30-11:15 ZUMBA ★ 山田	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	10:25-11:10 ZUMBA ★ 清塘	10:25-11:10 ZUMBA ★ 山田	11:20-12:20 ボディーメンテナンス ★ Satomi	11:20-12:20 ボディーメンテナンス ★ Satomi	12:00-13:00 LaKunVa ★★ ネドル	12:00-13:00 LaKunVa ★★ ネドル	
12時	12:00-13:00 LaKunVa ★★ ネドル	11:15-11:45 リラックスヨガ30/★ Satomi	12:00-13:00 美姿勢サークット ★ KAYO	12:15-13:15 ホットベーシック ★★	12:15-13:15 ホットベーシック ★★	12:50-13:50 ホットビギナー ★ 川原	12:50-13:50 ホットビギナー ★ 川原	13:00-13:50 初級エアロ ★ Ryotaro	13:00-13:50 初級エアロ ★ Ryotaro	13:15-14:15 インナーピューティー ^{ヨガ} ★★ kumi	13:15-14:15 インナーピューティー ^{ヨガ} ★★ kumi	
13時	13:00-14:00 ホットベーシック ★ 小俣	13:00-14:00 卓球教室 (2・3月休講)	13:00-14:00 卓球教室 (2・3月休講)	13:00-14:00 HIP HOP ★ 島津	13:00-14:00 HIP HOP ★ 島津	14:00-15:00 ZUMBA ★ 山田	14:00-15:00 ZUMBA ★ 山田	14:00-15:00 ストレッチヨガ ★★	14:00-15:00 ストレッチヨガ ★★	13:00-14:00 卓球教室 (2・3月休講)	13:00-14:00 卓球教室 (2・3月休講)	
14時	13:40-14:25 FIGHT DO ★ 麻植	14:45-15:30 ZUMBA ★ 山田	15:30-22:30 レンタルアリーナ	15:30-22:30 レンタルアリーナ	15:40-16:40 キッズ 体操 許斐	15:40-16:40 キッズ 体操 許斐	15:40-16:40 キッズ 体操 許斐	15:40-16:40 キッズ 体操 許斐	15:40-16:40 キッズ 体操 許斐	15:40-16:40 キッズ 体操 許斐	15:40-16:40 キッズ 体操 許斐	
15時					16:45-17:45 キッズ 体操 許斐	16:45-17:45 キッズ 体操 許斐	16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐	16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐	16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐	16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐	16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐	
16時					17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐	17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐	19:00-19:30 ふちヨガ30/★ MITSUKO	19:00-19:30 ふちヨガ30/★ MITSUKO	19:00-19:30 ふちヨガ30/★ MITSUKO	19:00-19:30 ふちヨガ30/★ MITSUKO	19:00-19:30 ふちヨガ30/★ MITSUKO	
17時					19:20-20:20 バドミントン	19:20-20:20 バドミントン	19:30-20:15 ZUMBA ★ ルミ子	19:30-20:15 ZUMBA ★ ルミ子	19:45-20:45 リラックスヨガ ★ MITSUKO	19:45-20:45 リラックスヨガ ★ MITSUKO	19:45-20:45 リラックスヨガ ★ MITSUKO	
18時					20:15-21:15 ハタヨガ ★★	20:15-21:15 ハタヨガ ★★	20:30-22:30 HIP HOP ★ Amy	20:30-22:30 HIP HOP ★ Amy	20:00-20:45 ZUMBA ★ 順平	20:00-20:45 ZUMBA ★ 順平	20:00-20:45 ZUMBA ★ 順平	
19時					20:30-22:30 レンタルアリーナ	20:30-22:30 レンタルアリーナ	20:30-21:30 HIP HOP ★ Amy	20:30-21:30 HIP HOP ★ Amy	20:55-21:25 やさしいピラティス ★ 順平	20:55-21:25 やさしいピラティス ★ 順平	20:55-21:25 やさしいピラティス ★ 順平	
20時	19:45-20:30 ZUMBA ★ 麻植	19:00-20:20 ソフトテニス 初級	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	19:30-20:15 ZUMBA ★ ルミ子	19:45-20:45 リラックスヨガ ★ MITSUKO	19:45-20:45 リラックスヨガ ★ MITSUKO	20:00-20:45 ZUMBA ★ 順平	20:00-20:45 ZUMBA ★ 順平	20:00-20:45 ZUMBA ★ 順平	
21時	20:45-21:45 FIGHT DO ★★ 麻植	20:45-21:45 リラクゼーションヨガ ★ JURI	20:45-21:45 HIP HOP ★ 島津	20:15-21:15 ハタヨガ ★★	20:15-21:15 ハタヨガ ★★	20:30-22:30 レンタルアリーナ	20:30-22:30 レンタルアリーナ	20:30-21:30 HIP HOP ★ Amy	20:30-21:30 HIP HOP ★ Amy	20:55-21:25 やさしいピラティス ★ 順平	20:55-21:25 やさしいピラティス ★ 順平	
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
10:15-11:00 ZUMBA ★ 山田			9:20-15:20 オープンアリーナ		9:00-10:00 キッズ体操 許斐	9:00-17:30		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
11:15-12:15 太極拳 火 ひらいまさよ		10:30-11:30 フローヨガ ★★ Tae	10:40-11:40 インナービューティー ^{Yoga} ★★ 香掛	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 ^{Yoga} ★★ Tomomi	10:00-11:00 ピラティス&ヨガ ★★ Chie	
13:00-13:50 初・中級エアロ 火 荒木		13:00-14:00 卓球教室 (2・3月休講)	13:00-14:00 ↑21日 代行:MIDORI	13:15-14:00 初・中級ステップ 火 船岡	11:45-12:15 ジュニア体操 (育成) 許斐	11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘	12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi	12:00-16:00
14:10-15:10 インナービューティー ^{Yoga} 火 ★★ 香掛	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi	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	14:00-15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸	15:00-16:00 インナービューティー ^{Yoga} 火 優子	14:00-15:00 ルーシーダットン ★ MIDORI	14:00-15:00 ソフトテニス 初級	
19:30-20:00 背面エクササイズ 火 risa ★		16:45-17:45 ジュニア体操 (中級) 許斐	17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐	17:55-18:55 バドミントン	18:30-19:30 陸ヨガ ★ hitomi	19:40-21:00 ソフトテニス 中級	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
20:10-21:10 ピラティス初・中級 火 risa	20:00-21:00 アロマリラックス ★ 川原	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 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 18:30まで 19:00閉館		