

8月9日祝日 スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

9:00	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	
10:00			<p>9:20-14:30</p> <p>エンジョイアリーナ</p> <p>卓球 テニス バスケットボール</p> <p>バドミントン サッカー</p> <p>エスタ会員様は無料</p> <p>エスタ会員様以外の方</p> <p>未就学児:無料</p> <p>中学生まで:550円</p> <p>高校生以上:1,100円</p> <p>ご利用頂けます。</p>	
11:00	10:30-11:00 骨盤調整ストレッチ 澤井 😊	10:15-11:15 ホットベーシック ★		
12:00	11:10-11:50 BODYバランス トレーニング 澤井 😊	Satomi		
13:00	12:00-13:00 ラクンバ  ネデル	11:50-12:20 コアトレ30 ★★ Satomi		
14:00	13:10-14:10 インナービューティー ヨガ KAYOKO	13:00-14:00 ホットアロマ ★ 小俣		
15:00	14:20-15:00 ピラティス kana			
16:00				<p>15:00~17:00</p> <p>レンタルアリーナ</p>
17:00		16:00-17:00 骨盤ビューティー ★★ Tomomi		
18:00	<p>祝日営業 ジムフロア利用</p> <p>9:00~18:30 (19:00閉館)</p>			
19:00				