






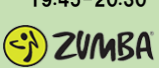





エスタ城南 2021年10月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

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 ホットベーシック ★ 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  <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	
11時	11:00-11:45  山田	11:20-11:50 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  麻植	10:30-11:30 骨盤ビューティー ★★ kumi		10:40-11:25  清塘	10:10-11:10 アロマヴィンヤサフロー ★★★ Satomi	11:00-12:00 卓球教室	
12時	12:00-13:00  ネデル			11:50-12:35 THE SLOW リンパドレナージュ 森本 😊			12:00-12:45 ポルドブラ 平島 😊			11:40-12:20 美Body40 Satomi 😊			
13時		13:00-14:00 ホットアロマヨガ ★ 小俣 😊	13:00-14:00 バドミントン教室	12:45-13:30  山口	12:50-13:50 ホットアロマヨガ ★ JURI 😊	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 ポルドブラ 平島 😊	時間変更	12:30-13:30 健美操 岡本 😊			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	
14時	13:10-14:10 インナー ビューティー ヨガ KAYOKO		15:20まで オープンアリーナ	13:45-14:30  麻植			13:00-14:00 HIP HOP 島津 😊	12:50-13:50 ホットビギナー ★ 川原 😊		13:45-14:30 ピラティス kana 😊			
15時	14:20-15:00 ピラティス kana 😊						14:15-15:00  山田 😊			14:40-15:40 インナー ビューティー ヨガ 松尾			
16時						15:30~19:00						15:30~19:00	
17時						15:40-16:40 キッズ体操 許斐							
18時						16:45-17:45 ジュニア体操 許斐							
19時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級			17:50-18:50 ジュニア体操 許斐							
20時	19:45-20:30  山口		19:00-20:20 ソフトテニス 中級		19:00-19:30 ふちヨガ30/★ Tomomi	19:00-22:30		19:00-20:00 ホットベーシック ★ 鷹木 😊		16:45-17:45 ダンス 4歳~小学4年生 Amy	18:30-19:30 骨盤ビューティー ★★ 松尾	19:00~20:30 レンタルアリーナ	
21時	20:45-21:30  麻植	20:45-21:45 ホットヒーリング ★ JURI 😊	20:30-23:30	20:00-21:00 HIP HOP 島津	20:00-21:00 ホットアロマヨガ ★ Tomomi 😊	レンタルアリーナ	20:00-20:45 マッスルワーク 上野	20:30-21:00 ふちヨガ30/★ 鷹木 😊	レンタルアリーナ	17:50-18:50 ダンス 小学5年~中学生 Amy		20:30-23:30	
22時	21:40-22:10 リラククスストレッチ 麻植 😊		レンタルアリーナ	21:10-22:10  ネデル 😊			21:00-21:45  上野			20:00-21:00 HIP HOP (基礎) Amy 😊	20:00-20:30 りらくヨガ30/★ 松尾 😊		
23時				スポーツフロア利用 22:30 まで 23:00 閉館						21:15-22:15 ピラティス 野間口 😊	※第2、4週目のみ レッスン実施 14日、28日	レンタルアリーナ	
24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 23:30 まで 24:00 閉館

# エスタ城南 2021年10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	
		9:20-15:20 オープンアリーナ			9:00-10:00 キッズ体操 許斐			9:00-12:30	9時
	10:15-11:15 ホットベーシック ★ 鷹木 ☺	<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			10:10-11:10 ジュニア体操 許斐		10:00-11:00 エナジーフロー ★★ 3日 田中 10日 浮津 17日 小俣 24日 浮津	レンタルアリーナ	10時
11:00-12:00 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 斎掛	10:30-11:30 ホットビギナー ★ 川原 ☺	11:20-12:20 ジュニア体操 (中級) 許斐	10:30-11:30 インナー ビューティー ヨガ Tomomi ☺			11時
12:15-13:15 フラダンス イザベル ☺				12:00-12:30 りらく30/★ 川原 ☺		11:45-12:30 ZUMBA 清塘			12時
13:30-14:20 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	13:30-14:10 STEP初級 船岡 ☺		12:30-17:30 レンタルアリーナ	12:45-13:30 マッスルワーク 上野	12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi ☺		13時
14:30-15:30 インナー ビューティー ヨガ 斎掛		15:20まで オープンアリーナ	14:20-14:50 リラクゼーション 船岡 ☺			13:45-14:30 FIGHT DO 上野	12:40-15:30 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		14時
				15:30-16:30 ホットベーシック ★ 鷹木 ☺					15時
16:45-17:45 4歳～小学4年生 ダンス		16:30～19:00 ジュニア体操 許斐	16:45-17:45 ピラティス ひらいまさよ						16時
17:50-18:50 小学5年～中学生 ダンス		17:50-18:50 ジュニア体操 許斐		18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi ☺			16:00-17:20 ソフトテニス 初級		17時
							17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi ☺		18時
19:30-20:10 ピラティス kana ☺	19:30-20:30 ホットベーシック ★ 川原 ☺							17:30-18:50 ソフトテニス 中級	19時
20:20-21:00 美尻バンド トレーニング kana ☺									20時
	21:00-21:30 アロマヨガ30/★ 川原 ☺		21:15-22:15 ロックダンス 島津						21時
									22時
									23時
									24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	目的	メニュー
スタジオ	リラクゼーション 柔軟性アップ	リラクゼーション
		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
ダンス カルチャー	燃やせ脂肪初級	
	初級STEP	
	ZUMBA (ズンバ)	
	FIGHT DO (ファイトウ)	
	HIP HOP	
	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
	シェイプ ビューティー	ぶちヨガ30
	リラックス	骨盤ビューティーヨガ
		コアトレ30
チャレンジ	ホットヒーリング	
		ホットアロマヨガ
		りらく30
		エナジーフロー

☺ 運動に慣れていない方に  
おすすめのクラス  
(入門クラス)

〈10月休館日〉  
29日(金)  
30日(土)  
31日(日)

