

2019年8月 スタジオ・プール タイムスケジュール

	月				火				水				木				
	第1スタジオ	第2スタジオ	エンターテイメント スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	エンターテイメント スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	エンターテイメント スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	エンターテイメント スタジオ	プール	
9時																	9時
10時	9:40-10:40 インナー ビューティーヨガ 五十嵐				9:40-10:10 はつらつ体操 薄				10:00-10:45 オキシジェン 薄				9:40-10:30 エンジョイフラ (初級) 白井	9:50-10:50 インナー ビューティーヨガ 薄 (定員:24名)			10時
11時	10:50-11:40 遊やせ脂肪初級 大和	10:50-11:35 ピラティス45 土井 (定員:20名)		11:10-11:40 水中ウォーキング 内川	10:20-11:20 太極拳 鹿田			10:40-11:10 FUN RIDE 薄	11:00-12:00 インナー ビューティーヨガ 薄			11:00-11:50 ベビーコース 薄	11:00-11:45 初級エアロ 薄	11:20-11:50 ピラティス基礎 松尾			11時
12時	11:50-12:50 Mutsumi's BODY コンディショニング Mutsumi			11:50-12:20 初めて背泳ぎ 内川	11:40-12:10 エンジョイエアロ 佐々木			11:50-12:30 みんなで泳ごう 栗原	12:00-12:30 ベリーダンス 薄			12:00-12:30 マスターズ50 内川	12:00-12:45 バレトン 薄	12:00-12:45 ピラティス45 松尾 (定員:20名)			12時
13時	13:05-13:50 マッスルワーク 井上	13:00-13:30 ラテンエレガント Mutsumi		12:30-13:10 きれいにスイム 内川	12:35-13:20 マッスルワーク 薄			12:40-13:10 初めてクロール 薄	12:10-13:10 RAHEEMA (ラヒマ)			12:40-13:00 ストレッチボール 薄(定員:20名)	12:40-13:00 ストレッチボール 薄(定員:20名)	13:00-13:30 初めてクロール 内川			13時
14時	14:05-15:05 エンジョイフラ (中級) YOSHINO			13:20-13:50 バタフライ25M 広尾	13:40-14:25 ポルドブラ 平島			13:40-14:25 ZUMBA 横山	13:20-14:05 ズンバ			13:10-13:40 骨盤調整 薄	13:00-14:00 インナー ビューティーヨガ 大前	13:40-14:10 はじめてのアクア 井手			14時
15時					14:35-15:35 インナー ビューティーヨガ 平島			15:00-19:00 ジュニアスクール	14:20-15:10 遊やせ脂肪中級 宮田				14:15-15:15 HIP HOP 島津			15時	
16時				15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コース 使用致します。			(15:00-16:50) 6,7コースを 使用致します。					15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。		(15:00-16:50) 6,7コースを 使用致します。			16時
17時		16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所		(16:50-19:00) 3~7コース迄 使用致します。	16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 島津			(15:50-19:00) 3~7コース迄 使用致します。				(16:50-19:00) 4~7コース迄 使用致します。		(16:50-19:00) 3~7コース迄 使用致します。			17時
18時		17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所		ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 島津			ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	17:50-18:50 キッズ フリースタイル 島津			ご理解・ご協力 宜しくお願い致します		ご理解・ご協力 宜しくお願い致します			18時
19時					19:10-20:00 中級STEP 宮田				19:10-20:10 HIP HOP 島津								19時
20時	19:20-20:10 エンジョイエアロ ちはる			19:30-20:00 初めてクロール 広尾	19:40-20:10 平泳ぎ25M 見島				19:30-20:00 リズム&ウォーキング 薄			19:30-20:00 リズム&ウォーキング 薄	19:30-20:20 遊やせ脂肪初級 薄	19:30-20:00 初めてクロール 薄			20時
21時	20:20-21:20 ソウルダンス 長野	20:30-21:30 ピラティス60 中村 (定員:20名)	20:30-21:00 FUN RIDE 四ヶ所	20:10-20:50 アクアピクス 井上	20:15-21:00 ズンバ 横山			20:20-21:00 きれいにスイム 見島	20:20-21:20 リトモス60 佐々木			20:10-20:50 みんなで泳ごう 広尾	20:20-21:15 ファイトウ45 上野	20:10-20:40 初めて背泳ぎ 薄			21時
22時	21:30-22:30 インナー ビューティーヨガ 四ヶ所			21:10-22:10 ファイトウ60 黒野	21:10-22:10 ファイトウ60 黒野				21:30-22:15 オキシジェン 上野			21:30-22:15 マッスルワーク 井上					22時
23時																	23時

Jr短期水泳教室開催の為
プール 4~7コース使用致します。

Jr短期水泳教室開催の為
プール 4~7コース使用致します。
はじめてのアクアは、休講させていただきます。

Jr短期水泳教室開催の為
プール 4~7コース使用致します。

1日はJr短期ダンス教室開催の
為、休講させていただきます。

Jr短期水泳教室開催の為
プール 4~7コース使用致します。
バタフライ25Mは、休講させていただきます。

受付開始
当日 9:00~

受付開始
当日 10:55~

配布開始
当日 11:50~

2019年8月 スタジオ・プール タイムスケジュール

	金				土				日			
	第1スタジオ	第2スタジオ	エンターテイメントスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	エンターテイメントスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	エンターテイメントスタジオ	プール
9時				Jr短期水泳教室開催の為 プール 4~7コース使用致します。				9:00-11:15 3, 17日 Jr短期教室 専科コース 6, 7コース 使用致します。				9:00-11:15 4, 18日 Jr短期教室 専科コース 10:00-12:00 ★有料★ 18日、25日開催
10時												
11時	10:30-11:30 インナー ビューティーヨガ 大前			11:10-11:50 アクアピクス 井手	11:00-12:00 ハニースダンス スクール Honeys			11:00-11:50 ベビーコース	10:30-11:30 オキシジェノ 上野			11:45-12:45 ファイトウ60 上野
12時	11:40-12:30 燃やせ脂肪初級 上山			12:00-12:30 初めて背泳ぎ 栗原	12:30-13:20 エンジョイSTEP 佐々木			12:00-12:50 マスターズ50 広尾	11:45-12:45 ファイトウ60 上野			13:00-14:00 インナー ビューティーヨガ 古屋
13時	12:40-13:25 マッスルワーク 藤			12:40-13:20 きれいにスイム 栗原	13:25-14:10 ピラティス45 松尾 (定員:20名)			12:30-16:30 ジュニアスクール (12:30-13:30) 7コースを 使用致します。 (13:30-16:30) 3~7コース迄 使用致します。	13:00-14:00 インナー ビューティーヨガ 古屋			13:40-14:10 運営リスイム 広尾
14時	13:40-14:25 オキシジェノ 上野			14:00-15:00 ジュニアスクール	14:20-15:20 インナー ビューティーヨガ 松尾			ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	14:15-15:00 マッスルワーク 藤			14:20-14:50 リズム&ウォーキング 井上
15時	14:35-15:35 インナー ビューティーヨガ AKO	14:30-15:30 ベーシックバレエ 高橋		14:40-15:25 ズンバ 宮田	15:35-16:35 Mutsumi's BODY コンディショニング Mutsumi			配布開始 当日12:50~	15:15-16:05 中級エアロ 藤田(あ)			15:30-16:00 FUN RIDE 上野
16時	15:45-16:15 バレエ (センターレッスン) 高橋	インストラクターの都合により 8/9は休講させて頂きます。		15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。 (16:50-19:00) 3~7コース迄 使用致します。	16:50-17:35 マッスルワーク 澤井			😊 15:50-16:20 FUN RIDE 藤田	😊 16:15-17:15 ロックダンス 鹿津			
17時		16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 上野		ご理解・ご協力 宜しくお願い致します				😊				
18時				左記の日程以外は、第1スタジオで実施致します。 お間違えの無いようお気を付け下さい。					😊			
19時	19:00-20:00 9日、23日 太極拳 平井	19:00-20:00 インナー ビューティーヨガ mica										
20時	20:10-21:10 フリースタイル ダンス Ko-yoo			19:20-19:50 クロール50M 榎嶋								
21時	21:20-22:20 中上級エアロ 宮岡			20:00-20:30 運営リスイム 広尾								
22時				1,3週目 平泳ぎ25M 2,4週目 バタフライ25M								
23時												

8月休館日

30日(金)、31日(土)

お盆営業のご案内

8月12日(月・祝日)~15日(木)

9:00~19:30 (フロア利用 ~18:30まで)

フィットネス会員 全会員様ご利用可能です。

水分補給で熱中症を防ごう!


◆熱中症になりやすい時は…

- ・高温多湿で通気が良くない場所にいる。
- ・体調が良くない、睡眠不足の時。
- ・水分をまめに摂っていない。

◆熱中症の症状は…

- ・頭痛やめまい、吐き気や体に脱力感がある。
- ・お腹やふくらはぎの筋肉が強くてしびれる。
- ・汗を拭いても拭いても出てくる。

身体に異変を感じた時は、涼しい場所で身体をゆっくり休めてミネラルを含んだ麦茶やスポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。氷や冷たいタオルなどで、首や脇の下、足の付け根を冷やす。



恐れ入りますが
下記の内容にご協力願います。

- レッスン開始前の場所取りはご遠慮ください。
※インストラクターの準備が整い次第、ご入室ください。
- レッスン開始後15分以上たってからの参加はご遠慮ください。
- 祭日スケジュールは、別途にてご案内致します。
- レッスン内容は、別紙をご確認ください。
- ※ご不明な点は、スタッフまでお問い合わせください。
- 定員制のレッスンに関しては、フロントにてお名前をご記入ください。
※受付はレッスン当日のみ、本人限りとさせていただきます。
- 先着制のクラスに関しては、フロントにて整理券を受け取り、レッスンへのご参加をお願い致します。
(配布・受付開始時間はスケジュール表に記載)
- 水分をしっかり摂って、無理のないよう気持ちよく身体を動かしましょう。
- 携帯電話、タブレットなどのご使用はお控えください。

~スタジオプログラム~

- レッスン内容によって必ずシューズの着用が必要なクラスもございます。
※スタジオ前通路ではシューズをお脱ぎください。
- ※水分補給は、スタジオ内にペットボトルのお持ち込みをお勧め致します。
- スタジオへ食べ物のお持ち込みはご遠慮ください。

~プールプログラム~



- レッスンの内容により、使用するレーンが異なります。
※ご利用中の場合、レッスン利用を優先とさせていただきます。

恐れ入りますが、ご移動をお願い致します。

代行などの最新情報を知りたい場合はホームページまで

スポーツクラブエスタ香椎
検索
クリック

フリーダイヤル：0120-661-045

内容・時間・インストラクター 変更箇所

😊 運動に慣れていない方におすすめのクラス
(初級クラス)

👤 決められたお時間よりフロントにて
お名前のご記入もしくは整理券受取りが必要となります。

上記の日程のみのレッスンとなります。
お間違えの無いようお気を付け下さい。