

エスタ香椎 2020年10月 スタジオ・プール タイムスケジュール

お知らせ

スタジオプログラムについて

【スタジオ参加人数】
第1スタジオ：30名

- ・マッスルワーク 20名
- ・月ピラティス 25名
- ・木ピラティス 20名

【予約方法】

9月より予約システムでの予約受付を始めます。
ネット予約と当日予約での受付となります。
ネット予約の方法は、別紙にてご案内しております。

■10月のネット予約開始
10月1日(木) 0:00~

スタジオレッスン参加は必ずマスクを着用してください。

※禁止事項

- ・マスクを長時間で外す
- ・発声、ハイタッチ
- ・レッスン予約のための途中退出
- ・スタジオ前で大きな声で会話する

時間	月		火		水		木		金			土		日	
	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール
9時	定員 25名														
10時	9:40-10:25 ピラティス 土井(直)	9:50-10:50 5日,12日 幼稚園授業	9:40-10:10 香盤調整 湯之道		9:50-10:35 香盤 ビューティーヨガ	9:50-10:50 7日,14日 21日,28日 幼稚園授業	9:50-10:35 エンジョイフラ (初級) 白井		10:20-11:05 インナー ビューティーヨガ		9:50-10:50 2日,9日 16日,23日 幼稚園授業	9:50-10:35 BODY コンディショニング Mutsumi		10:00-12:00 ★有料★ 11日	
11時	10:50-11:35 遊やせ脂肪初級 大和	11:10-11:40 水中ウォーキング 内川	10:30-11:15 太極拳 鹿田	10:30-11:00 はじめてのアクア 湯之道	11:00-11:45 ストレッチフロー 澤井	11:00-11:45	11:00-11:45 ピラティス 松尾	10:30-11:00 パタフライ25M 内川	11:30-12:15 初級エアロ 土井(直)		11:00-12:00 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	11:00-11:50 ベビーコース	10:45-11:30 オキシジェノ 麻植	親子スイミング 5,6,7コースを 使用致します。	
12時	11:50-12:35 BODY コンディショニング Mutsumi	12:00-12:30 初めてクロール 広尾	11:30-12:15 エンジョイエアロ 佐々木	11:20-11:50 平泳ぎ25M 栗原	11:30-12:20 マスターズ50 内川	12:00-12:45 バレトン 森本	12:00-12:45 ピラティス 松尾	12:20-12:50 リズム&ウォーキング 澤井	12:30-13:10 ダンス入門 四ヶ所		11:20-11:50 はじめてのアクア 湯之道		11:45-12:30 ファイトウ 麻植		
13時	13:10-13:55 マッスルワーク 土井(直)	12:40-13:10 パタフライ25M 広尾	12:40-13:25 ファイトウ 平塚	12:30-13:00 初めて背泳ぎ 内川	12:10-12:55 ベリーダンス RAHEEMA (ラヒマ)	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ	13:30-14:30 1日,8日 15日,22日 幼稚園授業	13:30-14:15 インナー ビューティーヨガ		12:10-12:40 初めてクロール 栗原	12:20-13:05 エンジョイSTEP 佐々木	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。	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ 平塚	12:30-13:20 マスターズ50 広尾
14時	14:10-14:55 エンジョイフラ (中級) YOSHINO	14:35-15:20 インナー ビューティーヨガ 平島	13:40-14:25 ボルトブラ 平島	13:20-14:05 ズンバ ZUMBA 横山	13:30-14:30 7日,14日 21日,28日 幼稚園授業	14:15-15:00 HIP HOP 島津	14:15-15:00 HIP HOP 島津	14:20-15:05 遊やせ脂肪中級	14:40-15:25 ベーシックバレエ 高橋		14:00-15:00 2日,9日 16日,23日 ジュニアスクール	13:25-14:10 遊やせ脂肪中級 佐々木	(13:30-16:30) 3~7コース迄 使用致します。	14:15-15:00 マッスルワーク 岡	
15時	15:10-15:55 ピラティス 土井(直)	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。	15:00-19:00 ジュニアスクール (15:00-16:50) 6,7コースを 使用致します。	15:20-16:05 インナー ビューティーヨガ 松尾	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。	15:20-16:05 太極拳 鹿田	15:20-16:05 ジュニアスクール (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。	16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所		15:30-16:30 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	14:30-15:15 ズンバ ZUMBA 宮田	15:15-16:00 中級エアロ 藤田(あ)	15:00-15:30 平泳ぎ25M 広尾	
16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	17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	18:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。	19:00-19:45 9日,23日	19:00-19:45 2日,16日	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。	15:30-16:30 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 石井	18:15-17:00 11日,18日 ロックダンス 島津	
17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	19:20-20:05 エンジョイエアロ ちはる	19:15-20:00 中級STEP 宮田	19:20-20:05 HIP HOP 島津	19:20-20:05 HIP HOP 島津	19:30-20:00 はじめてのアクア 西川	19:30-20:15 ファイトウ FIGHT DO 岡	19:30-20:00 遊やせ脂肪初級 広尾	19:30-20:00 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	19:30-20:00 インナー ビューティーヨガ 重矢香	18:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。		
18時	19:20-20:05 エンジョイエアロ ちはる	19:30-20:00 初めてクロール 澤井	19:15-20:00 中級STEP 宮田	19:40-20:10 平泳ぎ25M 児島	19:30-20:00 はじめてのアクア 西川	19:30-20:00 遊やせ脂肪初級 広尾	19:30-20:00 遊やせ脂肪初級 広尾	20:10-20:40 平泳ぎ25M 広尾	20:10-20:55 中上級エアロ 宮田		19:30-20:00 パタフライ25M 広尾				
19時	20:20-21:05 ソウルダンス 長野	20:20-21:00 アクアピクス 井上	20:15-21:00 ズンバ ZUMBA 横山	20:20-21:00 きれいにスイム 児島	20:10-20:50 みんなで泳ごう 広尾	20:45-21:30 マッスルワーク 井上	20:45-21:30 マッスルワーク 井上	21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所			20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井				
20時	21:30-22:15 ストレッチフロー 澤井		21:15-22:00 マッスルワーク 土井(直)												
21時															
22時															
23時															

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にお気を付け下さい。

週替わりで、第1スタジオで実施致します。
お間違えの無いようにお気を付け下さい。

1,3週目 初めてクロール
2,4週目 初めて背泳ぎ

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)

10月休館日
30日(金)、31日(土)

最新情報はホームページ
【スポーツクラブ エスタ香椎】
検索 クリック
TEL 092-661-6110

