

エスタ香椎 2020年11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
- ・ピラティス 25名

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
 - ・大きな声で会話をする

【予約方法】

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。

■11月のネット予約開始
11月1日(日)0:00～

■祝日プログラム

- 11月3日(火)
 - 11月23日(月)
- プログラムは別紙にてご案内しております。

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	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 2日,9日,16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 4日,11日 18日,25日 幼稚園授業	9:50-10:35 エンジョイフラ (初級) 白井		9:50-10:50 6日,13日 20日,27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★ 8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	11:00-11:50 ベビーコース	11:10-12:00 テクニクスイム (個人メドレー) 内川	10:20-11:05 インナー ビューティーヨガ	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 OXIGENO RADICAL FITNESS 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	12:00-12:40 みんなで泳ごう 栗原	12:10-12:55 ベリーダンス RAHEEMA (ラヒマ)	11:30-12:20 マスターズ50 内川	12:00-12:45 バレトン 森本	11:30-12:15 初級エアロ 土井(直)	11:20-11:50 アクアピクス 湯之道	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	11:45-12:30 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 麻植	12:30-13:20 マスターズ50 広尾
13時	12:40-13:10 バタフライ25M 広尾	12:40-13:10 バタフライ25M 広尾	12:40-13:25 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 平塚	12:30-13:00 初めて背泳ぎ 内川	12:30-13:45 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	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ	12:30-13:10 ダンス入門 四ヶ所	12:50-13:30 きれいにスイム 栗原	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。	13:25-14:10 遊やせ脂肪中級	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ	12:30-13:20 マスターズ50 広尾
14時	13:10-13:55 マッスルワーク 土井(直)	13:40-14:25 ボルトブラ	13:40-14:25 ボルトブラ 横山	13:30-14:30 4日,11日 18日,25日 幼稚園授業	13:30-14:30 4日,11日 18日,25日 幼稚園授業	13:30-14:30 5日,12日 19日 幼稚園授業	14:15-15:00 HIP HOP 島津	13:30-14:15 インナー ビューティーヨガ AKO	14:00-15:00 6日,13日 20日,27日 ジュニアスクール	14:30-15:15 ズンバ ZUMBA 宮田	13:25-14:10 遊やせ脂肪中級	14:15-15:00 マッスルワーク 栗原	15:00-15:30 マスターズ50 栗原
15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	14:35-15:20 インナー ビューティーヨガ	15:00-19:00 宮田	15:20-16:05 インナー ビューティーヨガ	15:20-16:05 インナー ビューティーヨガ	15:20-16:05 太極拳 鹿田	14:40-15:25 ベーシックバレエ 高橋	15:30-16:30 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	15:30-16:30 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	15:30-16:30 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	15:00-15:30 初めてクロール 栗原	15:00-15:30 マスターズ50 栗原
16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。	15:50-19:00 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 インナー ビューティーヨガ	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。	15:50-19:00 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	15:35-16:05 バレエ (センターレッスン) 高橋	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	15:30-16:30 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	15:15-16:00 中級エアロ 藤田(あ)	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 石井
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	(16:50-19:00) 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。	16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	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。	16:50-19:00 ジュニアスクール (16:50-18:00) 3~7コース迄 使用致します。	16:50-19:00 ジュニアスクール (16:50-18:00) 3~7コース迄 使用致します。	16:15-17:00 8日,15日 ロックダンス 島津	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 石井
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	17:50-18:50 キッズ フリースタイル 島津	17:50-18:50 キッズ フリースタイル 島津	19:00-19:45 6日,20日	19:00-19:45 13日,27日	19:00-19:45 6日,20日	19:00-19:45 13日,27日	18:15-19:00 ロックダンス 島津	18:00-16:30 リズム&ウォーキング 石井
19時	19:20-20:05 ストレッチフロー 澤井	19:15-20:00 中級STEP 宮田	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	19:20-20:05 HIP HOP 島津	19:30-20:15 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 栗原	19:00-19:45 6日,20日	19:00-19:45 13日,27日	19:30-20:00 太極拳 ひらい	19:30-20:00 インナー ビューティーヨガ 重矢香	19:30-20:00 バタフライ25M 広尾	19:30-20:00 バタフライ25M 広尾
20時	20:20-21:05 ソウルダンス 長野	20:20-21:05 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	20:10-20:50 みんなで泳ごう 広尾	20:10-20:40 平泳ぎ25M 広尾	20:10-20:55 中上級エアロ 宮田	20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井	20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井	20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井	20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井	20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井
21時	21:20-22:05 エンジョイエアロ 渋谷	21:15-22:00 マッスルワーク 土井(直)	21:15-22:00 マッスルワーク 土井(直)	20:20-21:05 リトモス 佐々木	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	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	21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所
22時	2日 休講												
23時													

1, 2週目
クロール
3, 4週目
バタフライ

1, 3週目 初めてクロール
2, 4週目 初めて背泳ぎ

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。

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。

レッスン内容は
毎週替わります。
1.バタフライ
2.初めて背泳ぎ
3.平泳ぎ 25m
4.初めてクロール

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)

11月休館日
29日(日)、30日(月)

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

