

エスタ香椎 2020年12月 スタジオ・プール タイムスケジュール

お知らせ

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(節)	9:50-10:50 7日,14日,21日 幼稚園授業	9:40-10:10 骨盤調整 湯之道	😊	9:50-10:35 骨盤 ビューティーヨガ	9:50-10:50 2日,9日,16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 4日,11日,18日 幼稚園授業	9:50-10:35 BODY コンディショニング		10:00-12:00 ★有料★ 13日	
11時	10:50-11:35 燃やせ脂肪初級 大和	😊	10:30-11:15 太極拳 底田	😊	11:00-11:45 ストレッチフロー 澤井	😊	11:00-11:45 ピラティス 松尾	😊	10:20-11:05 インナー ビューティーヨガ	😊	11:00-12:00 ハニーズダンス 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	😊	11:20-11:50 平泳ぎ25M 栗原	😊	11:30-12:20 マスターズ50 内川	😊	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	😊	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	😊	12:40-13:25 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 平塚	😊	12:30-13:00 初めて背泳ぎ 内川	😊	12:30-13:10 ダンス入門 四ヶ所	😊	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。	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 ポルトブラ 平島	😊	13:20-14:05 ズンバ ZUMBA 横山	😊	13:30-14:30 2日,9日,16日 幼稚園授業	😊	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ	😊	14:00-15:00 4日,11日,18日 ジュニアスクール	😊	13:25-14:10 燃やせ脂肪中級 佐々木	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ 平塚
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 平島	😊	14:20-15:05 燃やせ脂肪中級 宮田	😊	14:15-15:00 HIP HOP 島津	😊	14:15-15:00 幼稚園授業 AKO	😊	14:30-15:15 ズンバ ZUMBA 宮田	😊	14:00-15:00 4日,11日,18日 ジュニアスクール	14:15-15:00 マッスルワーク 関
16時	15:10-15:55 ピラティス 土井(節)	😊	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	😊	15:20-16:05 太極拳 底田	😊	15:00-19:00 ベーシックバレエ 高橋	😊	15:30-16:30 ハニーズダンス スクール Honey's Dance Academy	😊	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。	15:00-15:30 週替わりスイム 広尾
17時	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 島津	😊	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。	😊	15:35-16:05 バレエ (センターレッスン) 高橋	😊	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 石井	😊	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 石井	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	😊	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 島津	😊	16:50-19:00 3~7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	😊	16:15-17:00 ロックダンス 島津	😊	16:15-17:00 ロックダンス 島津	16:15-17:00 ロックダンス 島津
19時	19:20-20:05 ストレッチフロー 澤井	😊	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	😊	16:50-19:00 3~7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。	16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。
20時	20:10-20:50 ソウルダンス 井上	😊	20:10-20:50 ズンバ ZUMBA 横山	😊	19:20-20:05 HIP HOP 島津	😊	19:30-20:00 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 関	😊	19:00-19:45 太極拳 ひらい	😊	19:20-20:05 中級STEP 宮田	😊	19:20-20:05 中級STEP 宮田	19:20-20:05 中級STEP 宮田
21時	21:15-22:00 マッスルワーク 土井(直)	😊	20:10-20:50 ズンバ ZUMBA 横山	😊	19:30-20:15 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 関	😊	19:30-20:15 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 関	😊	19:30-20:15 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 関	😊	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
22時	21:20-22:05 初級エアロ 渋谷	😊	20:20-21:05 アクアピクス 井上	😊	19:40-20:10 平泳ぎ25M 児島	😊	20:10-20:50 みんなで泳ごう 広尾	😊	20:10-20:55 中上級エアロ 富岡	😊	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
23時		😊	20:20-21:05 きれいにスイム 児島	😊	20:20-21:05 リトモス RITOMO 佐々木	😊	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	😊		😊		

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。

■12月のネット予約開始
12月1日(火) 0:00~

■法人利用でもネット予約が可能となりました。希望される方は、フロントにてお伝えさせていただきますので、お気軽にお声掛けくださいませ。

1, 2週目 背泳ぎ
3, 4週目 平泳ぎ

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

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

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。

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)

12月休館日
29日(火)、30日(水)、31日(木)

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

