

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2021年10月～ プログラムスケジュール

	月曜					火曜					水曜					木曜	金曜					土曜					日曜																		
	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	休館日	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール									
9:00																9:00						9:00~12:30						9:00~13:00						9:00~12:30						9:00~12:00					
10																10																													
20																20																													
30																30																													
40																40																													
50	9:45~10:15															50	9:45~10:45																												
10:00	スロトレ															10:00																													
10:10	井上															10:10																													
20																20																													
30																30																													
40																40																													
50																50																													
11:00	10:45~11:45															11:00																													
11:10	インナービューティーヨガ															11:10																													
11:20	長															11:20																													
12:00																12:00																													
12:10	12:00~12:45															12:10																													
12:20	ステップ初級															12:20																													
13:00																13:00																													
13:10	13:00~13:45															13:10																													
14:00																14:00																													
14:10	14:15~15:15															14:10																													
15:00																15:00																													
15:10	YOSHINO															15:10																													
16:00																16:00																													
17:00																17:00																													
18:00																18:00																													
19:00																19:00																													

時刻	月曜					火曜					水曜					木曜	金曜					土曜					日曜										
	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	休館日	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール	
16:00	15:30~19:00 ジュニア スクール		15:20~16:20 美脚60 武藤		15:00~19:00 ジュニア スイミング	15:30~19:00 ジュニア スクール	15:20~16:20 肩こり60 平塚		15:00~19:00 ジュニア スイミング	15:30~19:00 ジュニア スクール	15:20~16:20 男女共用 レッスン 平塚		15:00~19:00 ジュニア スイミング		16:00	15:30~19:00 ジュニア スクール		15:20~16:20 やすらぎ ヨガ YOKO		15:00~19:00 ジュニア スイミング	15:30~18:00 ジュニア スクール		15:20~17:10											16:00~16:30 リズム& ウォーキング 石井			
17:00																							16:15~17:00 ファイドウ 関											16:10~17:10 スタンダード ヨガ 藤田	17:00~17:30 チーム ビーツ 井上		
18:00			17:30~18:00 リンパ30 優				17:30~18:00 肩こり30 西原					17:30~18:00 コアトレ30 古賀(男性IR)						17:30~18:00 ぶちヨガ30 yuki						17:30~18:30 スタンダード ヨガ 吉住								17:30~18:00 美脚30 安高					
19:00			18:20~19:20 アロマ リラックス 優				18:20~19:20 骨盤 ビューティ 西原					18:20~19:20 やさしい ヨガ 古賀(男性IR)						18:20~19:20 肩こり60 yuki						18:50~19:50 チーム ビーツ 新納													
20:00	19:15~20:00 ファイドウ 平塚	19:20~19:50 メガダンス VR	19:40~20:40 スタンダード ヨガ 羽生		19:30~20:10 アクアビクス 阿部	19:15~20:00 ステップ 中級 宮田	19:40~20:40 POP ピラティス 野上	19:40~20:40 HIPHOP 平泳ぎ 児島	19:40~20:10 ユアバウンド 定員 <20名> VR	19:40~20:40 HIPHOP 鳥津	19:40~20:40 ユアバウンド 定員 <20名> VR	19:40~20:40 やすらぎ ヨガ 垂矢香		19:30~20:00 バタフライ 広尾		19:15~20:00 X55 石井	19:00~20:00 インナー ビューティ ヨガ 土井	19:40~20:40 太陽礼拝 AKO	19:40~20:40 チーム ビーツ 新納		20:00~20:50 アクアビクス 井上	20:00~20:30 ヨガ VR	20:00~20:30 背中60 新納														
21:00	20:15~21:15 ソウルダンス 長野	20:10~20:55 ユアバウンド 定員 <20名> 渋谷	21:00~22:00 スタンダード ヨガ 月礼拝 岡野		20:20~20:50 マッスル ワーク 初級 広尾	20:15~21:00 ZUMBA 立石	20:15~21:00 ZUMBA 立石	20:20~21:00 スイム 中級 児島	20:30~21:30 リトモス chizuru	20:30~21:30 インナー ビューティ ヨガ chizuru	21:00~22:00 お腹 スリムメイク 村上		20:10~20:50 みんな で泳ごう 広尾		20:15~21:15 エアロ 中級 富岡	20:15~21:00 ユアバウンド 定員 <20名> 土井	21:00~22:00 オキシジェノ 麻植	21:00~22:00 チーム ビーツ 垂矢香																			
22:00		21:20~22:10 ピラティス 渋谷			21:15~22:00 ファイドウ 関	21:15~21:45 オキシジェノ VR	21:00~22:00 男女共用 レッスン 古賀(男性IR)		21:45~22:30 X55 石井	21:45~22:30 ダンス入門 四ヶ所						21:30~22:15 マッスル ワーク 定員 <15名> 土井																					

HOTスタジオ環境詳細

	月	火	水	木	金	土	日
10:30	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	休館日	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤
16:00	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	休館日	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤
22:00	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	休館日	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤

■新型コロナウイルス感染対策の為、定員を制限させて頂きます。
アリーナスタジオ：30名 FITスタジオ：20名 HOTスタジオ：15名
チームビーツ：6名 ※一部定員が異なるレッスンがございます。

■プログラムは一部、変更がある可能性もございます。予めご了承ください。

■VRレッスン：ラディカルフィットネス社のプログラムを、大画面のスクリーンを使って動画を観ながら参加することができます。

■ホットヨガプログラムに関して、＜男女共用レッスン＞と記載のレッスンは男女ともに参加が可能です。その他のレッスン、スタジオ開放時間は女性専用とさせて頂きます。