

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2021年11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				
10:00	9:45~10:15																																						
10:10	スロトレ																																						
10:20	井上																																						
10:30																																							
10:40																																							
10:50																																							
11:00	10:45~11:45	10:45~11:30	スタンダード ヨガ																																				
11:10	インナービューティー ヨガ	ZUMBA	Yuko																																				
11:20	長	野上																																					
11:30																																							
11:40																																							
11:50	11:50~12:35	11:50~12:50																																					
12:00	12:00~12:45	ユーバウンド	骨盤ビューティー																																				
12:10	ステップ初級	定員<20名>	土井																																				
12:20	上本		青柳																																				
12:30																																							
12:40																																							
12:50																																							
13:00	13:00~13:45	13:10~13:40	太陽礼拝30																																				
13:10	マッスルワーク	太極拳	青柳																																				
13:20	定員<15名>																																						
13:30	土井																																						
13:40																																							
13:50																																							
14:00																																							
14:10																																							
14:20	14:15~15:15		やすらぎ ヨガ																																				
14:30	フラダンス																																						
14:40																																							
14:50																																							
15:00																																							
15:10	YOSHINO																																						
15:20																																							
15:30	15:30~19:00	15:20~16:20	美脚60																																				
15:40	ジュニアスクール		武藤																																				
15:50																																							

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2021年11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								
16:00															16:00																								
17:00															17:00																								
18:00															18:00																								
19:00															19:00																								
20:00															20:00																								
21:00															21:00																								
22:00															22:00																								
23:00															23:00																								

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

■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。