

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2021年12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					9:30~10:30	9:30~10:15	9:30~10:30			9:30~10:30						40											9:30~10:30												
50	9:45~10:15				幼稚園授業	ピラティス	太極拳			幼稚園授業	9:45~10:45				50	9:45~10:45										※プールは利用できません										※プールは利用できません			
10:00	スロトレ				※1レーン使用致します	土井(節)				※1レーン使用致します					10:00		10:00~10:45									※1レーン使用致します										※1レーン使用致します			
10	井上						底田				インナービューティーヨガ	10:15~10:45			10		フラダンス																		10:00~10:30				
20											本堀	エアロ	10:30~11:30		20																				チームビーツ				
30												VR			30																				土井				
40															40																								
50															50																								
11:00															11:00																								
10															10																								
20															20																								
30															30																								
40															40																								
50															50																								
12:00															12:00																								
10															10																								
20															20																								
30															30																								
40															40																								
50															50																								
13:00															13:00																								
10															10																								
20															20																								
30															30																								
40															40																								
50															50																								
14:00															14:00																								
10															10																								
20															20																								
30															30																								
40															40																								
50															50																								
15:00															15:00																								
10															10																								
20															20																								
30															30																								
40															40																								
50															50																								
15:00															15:00																								
10															10																								
20															20																								
30															30																								
40															40																								
50															50																								
15:00															15:00																								
10															10																								
20															20																								
30															30																								
40															40																								
50															50																								
15:00															15:00																								
10															10																								
20															20																								
30															30																								
40															40																								
50															50																								

