スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24　　2021年7月～　プログラムスケジュール

月曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
9:45～10:15 スロトレ 井上				9:30～10:30 幼稚園授業 ※1レーン使用致します
10:45～11:45 インナービューティーヨガ 長	10:45～11:30 ZUMBA 野上	10:30～11:30 スタンダードヨガ Yuko	11:00～11:30 チームビーツ 坂井	11:00～11:30 アクアウォーク 内川
	11:50～12:35 ユーバウンド 定員≪20名≫ 土井	11:50～12:50 骨盤ビューティー 青柳		11:40～12:10 バタフライ 内川
12:00～12:45 ステップ初級 上本				12:20～13:00 みんなで泳ごう 栗原
13:00～13:45 マッスルワーク 定員≪15名≫ 土井	13:00～14:00 太極拳 底田	13:10～13:40 太陽礼拝３０ 青柳		
14:15～15:15 フラダンス YOSHINO		14:00～15:00 やすらぎヨガ 村上		15:00～19:00 ジュニアスイミング ※プールは利用できません
15:30～18:50 ジュニアスクール		15:20～16:20 美脚60 武藤		

火曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
9:30～10:15 ピラティス 土井（節）	9:30～10:30 太極拳 底田			9:30～10:30 幼稚園授業 ※1レーン使用致します
11:00～11:45 エアロ初中級 佐々木	10:45～11:45 BODYコンディショニング Mutsumi	10:30～11:30 やさしいヨガ 亜矢香		11:00～11:30 はじめてのアクア 西川
12:00～12:45 ステップ初級 大和	12:00～12:30 ファイドウ 石井	11:50～12:50 肩こり60 西		11:40～12:10 クロール初級 栗原
13:00～13:45 X55 石井	13:00～13:45 オキシジェノ 平島	13:10～13:40 ぷちヨガ30 南里		12:20～13:00 スイム上級 栗原
14:00～15:00 HIPHOP 島津	14:00～14:30 ヨガ VR	14:00～15:00 ピラティス60 南里		14:00～15:00 幼稚園授業 ※1レーン使用致します
15:30～18:50 ジュニアスクール		15:20～16:20 スタンダードヨガ kumi		15:00～19:00 ジュニアスイミング ※プールは利用できません

水曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
9:45～10:45 インナービューティーヨガ 本堀	10:15～10:45 メガダンス VR	10:30～11:30 太陽礼拝 岡野		9:30～10:30 幼稚園授業 ※1レーン使用致します
11:00～12:00 ピラティス 松尾（い）	11:00～11:30 ユーバウンド 定員≪20名≫ 新納	11:50～12:20 腰痛30 岡野		11:00～11:40 スイム中級 内川
12:15～13:00 マッスルワーク 定員≪15名≫ 井上	12:15～13:15 ベリーダンス RAHEEMA（ラヒマ）	12:40～13:40 体幹60 KAYOKO		11:50～12:40 マスターズ 内川
13:15～14:00 ZUMBA 横山	13:30～14:00 オキシジェノ VR	14:00～15:00 やすらぎヨガ KIE	14:30～15:00 チームビーツ 関	12:50～13:20 リズム＆ウォーキング 石井
14:15～15:00 エアロ中級 宮田		15:20～16:20 男女共用レッスン KAYOKO		15:00～19:00 ジュニアスイミング ※プールは利用できません
15:30～18:50 ジュニアスクール				

木曜

休館日

金曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
9:45～10:45 フラダンス 塩塚	10:00～10:45 バレトン 森本	10:30～11:30 アロマリラックス 青柳	11:00～11:30 チームビーツ 井上	9:30～10:30 幼稚園授業 ※1レーン使用致します
11:00～11:45 エアロ初級 上本	11:00～11:30 ストレッチ VR	11:50～12:50 スタンダードヨガ 小林		11:00～11:30 はじめてのアクア 西川
12:00～12:45 リトモス Hinata	12:00～12:30 ファイドウ VR	13:10～13:40 アロマ30 岡野		11:40～12:10 平泳ぎ 栗原
13:00～14:00 インナービューティーヨガ 大前	13:15～14:00 ダンス入門 四ケ所	14:00～15:00 ダイエット60 岡野		12:20～12:50 背泳ぎ初級 栗原
14:15～15:15 バレエ 高橋		15:20～16:20 やすらぎヨガ YOKO		15:00～19:00 ジュニアスイミング ※プールは利用できません
15:30～18:50 ジュニアスクール				

土曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
9:00～12:30 ジュニアスクール ※アリーナは利用できません				9:00～13:00 ジュニアスイミング ※プールは利用できません
	11:00～11:30 ユーバウンド 定員≪20名≫ VR	10:30～11:30 スタンダードヨガ 美園	10:00～10:30 チームビーツ 土井	
	12:00～12:45 リトモス 佐々木	11:50～12:20 美脚30 村上		
13:15～14:00 エアロ中級 佐々木	13:00～13:30 オキシジェノ VR	12:40～13:40 ゆるヴィンヤサ 村上		
14:15～15:00 ZUMBA 宮田	14:00～14:45 インナービューティーヨガ 松尾（い）	14:00～15:00 リンパ60 大前		14:30～15:00 はじめてのアクア 西川
15:30～18:00 ジュニアスクール	15:15～16:00 BODYコンディショニング Mutsumi	15:20～17:10 溶岩開放		15:10～15:40 クロール初級 広尾

日曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
9:00～12:30 ジュニアスクール ※アリーナは利用できません				9:00～12:00 ジュニアスイミング ※プールは利用できません
	10:30～11:15 オキシジェノ 麻植	10:30～11:30 スタンダードヨガ KAYOKO	10:00～10:30 チームビーツ 関	
	11:30～12:15 ファイドウ 麻植	11:50～12:50 骨盤ビューティー 亜矢香		
	12:30～13:15 ユーバウンド 定員≪20名≫ 新納	13:10～13:40 ぷちヨガ30 優		
13:30～14:15 マッスルワーク 定員≪15名≫ 井上	13:30～14:00 ハイパーシー（HIIT） VR	14:00～15:00 太陽礼拝 優		13:00～13:50 マスターズ 広尾
15:00～15:45 エアロ中級 藤田	14:15～14:45 ヨガ VR	15:20～15:50 ロウリュ開放		15:00～15:30 バタフライ 広尾

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24　　2021年7月～　プログラムスケジュール

月曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
15:30～18:50 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
※アリーナは利用できません		17:30～18:00 リンパ30 優		※プールは利用できません
		18:20～19:20 アロマリラックス 優		
19:15～20:00 ファイドウ 石井	19:20～19:50 メガダンス VR			19:30～20:10 アクアビクス 阿部
20:15～21:15 ソウルダンス 長野	20:10～20:55 ユーバウンド 定員≪20名≫ 渋谷	19:40～20:40 スタンダードヨガ 羽生		20:20～20:50 クロール初級 広尾
	21:15～22:00 ピラティス 渋谷	21:00～22:00 月礼拝 岡野		

火曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
15:30～18:50 ジュニアスクール		15:20～16:20 スタンダードヨガ kumi		15:00～19:00 ジュニアスイミング
※アリーナは利用できません		17:30～18:00 肩こり30 西原		※プールは利用できません
		18:20～19:20 骨盤ビューティー 西原	19:00～19:30 チームビーツ 坂井	
19:15～20:00 ステップ中級 宮田	19:15～20:00 POPピラティス 野上	19:40～20:40 やすらぎヨガ 立石		19:40～20:10 平泳ぎ 児島
20:15～21:00 マッスルワーク 定員≪15名≫ 関	20:15～21:00 ZUMBA 横山	21:00～22:00 男女共用レッスン 新納		20:20～21:00 スイム中級 児島
21:15～22:00 ファイドウ 関	21:15～21:45 オキシジェノ VR			

水曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
15:30～18:50 ジュニアスクール		15:20～16:20 男女共用レッスン KAYOKO		15:00～19:00 ジュニアスイミング
※アリーナは利用できません		17:30～18:00 コアトレ30 新納		※プールは利用できません
		18:20～19:20 やさしいヨガ 新納		
19:15～20:15 HIPHOP 島津	19:40～20:10 ユーバウンド 定員≪20名≫ VR	19:40～20:40 やすらぎヨガ 亜矢香		19:30～20:00 バタフライ 広尾
20:30～21:30 リトモス 佐々木	20:30～21:30 インナービューティーヨガ 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
21:45～22:30 X55 石井	21:45～22:30 ダンス入門 四ケ所			

木曜

休館日

金曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
15:30～18:50 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
※アリーナは利用できません		17:30～18:00 ぷちヨガ30 yuki		※プールは利用できません
		18:20～19:20 肩こり60 yuki		
19:15～20:00 X55 石井	19:00～20:00 インナービューティーヨガ 亜矢香	19:40～20:40 太陽礼拝 AKO	20:30～21:00 チームビーツ 新納	19:30～20:00 背泳ぎ初級 長野
20:15～21:15 エアロ中上級 冨岡	20:15～21:00 ユーバウンド 定員≪20名≫ 土井	21:00～22:00 男女共用レッスン 亜矢香		20:10～20:50 アクアビクス 井上
21:30～22:15 マッスルワーク 定員≪15名≫ 土井	21:15～22:00 オキシジェノ 麻植			

土曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
15:30～18:00 ジュニアスクール		15:20～17:10 溶岩開放		
※アリーナは利用できません	16:15～17:00 ファイドウ 関	17:30～18:30 スタンダードヨガ 吉住	17:15～17:45 チームビーツ 山城	
	20:00～20:30 ヨガ VR	18:50～19:50 背中60 新納		

日曜

アリーナ	Fit	HOT	ジム	プール
		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	
		17:30～18:00 美脚30 安高		

■ HOTスタジオ環境詳細

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

■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。