

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2021年9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	井上															10																								
20																20																								
30																30																								
40																40																								
50																50																								
11:00	10:45~11:45	10:45~11:30	スタンダード ヨガ	11:00~11:30	11:00~11:45	11:00~11:45	やさしい ヨガ	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~12:00	11:00~11:30	太陽礼拝	11:00	11:00~11:45	11:00~11:30	アロマ リラックス	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:45	スタンダード ヨガ	11:00~11:45	スタンダード ヨガ	スタンダード ヨガ	スタンダード ヨガ	スタンダード ヨガ	スタンダード ヨガ	スタンダード ヨガ	スタンダード ヨガ	スタンダード ヨガ	スタンダード ヨガ	スタンダード ヨガ						
10	インナー ビューティー ヨガ	ZUMBA	Yuko	坂井	内川	エアロ 初中級	垂矢香	内川	内川	西川	西川	西川	西川	10	エアロ 初級	VR	青柳	井上	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川	西川				
20	長													20																										
30														30																										
40														40																										
50														50																										
12:00	12:00~12:45	11:50~12:35	ユ-バウンド	11:50~12:50	12:00~12:45	12:00~12:30	肩こり60	12:00~12:45	12:00~12:30	12:00~12:45	12:00~12:30	12:00~12:45	腰痛30	12:00	12:00~12:45	12:00~12:30	スタンダード ヨガ	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:45	美脚30	12:00~12:45	美脚30	美脚30	美脚30	美脚30	美脚30	美脚30	美脚30	美脚30	美脚30	美脚30						
10	ステップ 初級	定員 <20名>	土井	骨盤 ビューティー	栗原	栗原	栗原	栗原	栗原	栗原	栗原	栗原	栗原	10																										
20	上本													20																										
30														30																										
40														40																										
50														50																										
13:00	13:00~13:45	13:00~14:00	13:10~13:40	13:10~13:40	13:00~13:45	13:00~13:45	13:10~13:40	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:10~13:40	13:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:10~13:40	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00					
10	マッスル ワーク	太極拳	青柳	太陽礼拝30	X55	オキシジェノ	ぶちヨガ30	X55	オキシジェノ	オキシジェノ	オキシジェノ	オキシジェノ	RAHEEMA (ラヒマ)	10	クロール 初級	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川	内川			
20	定員 <15名>	土井												20																										
30														30																										
40														40																										
50														50																										
14:00	14:15~15:15													14:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00				
10	フラダンス													10																										
20														20																										
30														30																										
40														40																										
50														50																										
15:00	15:30~19:00													15:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00				
10	YOSHINO													10																										
20														20																										
30														30																										
40														40																										
50														50																										
15:00	15:30~19:00													15:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00				
10														10																										
20														20																										
30														30																										
40														40																										
50														50																										
15:00	15:30~19:00													15:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00	15:30~19:00</																						

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2021年9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	15:30~19:00		15:20~16:20		15:00~19:00	15:30~19:00	15:20~16:20		15:00~19:00	15:30~19:00	15:20~16:20		15:00~19:00	15:00~19:00	16:00	15:30~19:00		15:20~16:20		15:00~19:00	15:30~18:00		15:20~17:10									16:00~16:30	
10	ジュニアスクール		美脚60 武藤		ジュニアスイミング	ジュニアスクール	肩こり60 平塚		ジュニアスイミング	ジュニアスクール	男女共用レッスン 平塚		ジュニアスイミング		10	ジュニアスクール		やすらぎ ヨガ YOKO		ジュニアスイミング	ジュニアスクール	16:15~17:00		溶岩開放							リズム&ウォーキング 石井		
20															20							17:00~17:30											
30															30																		
40															40																		
50															50																		
17:00															17:00																		
10															10																		
20	※アリーナは利用できません				※プールは利用できません	※アリーナは利用できません			※プールは利用できません	※アリーナは利用できません			※プールは利用できません		20	※アリーナは利用できません						17:15~17:45											
30														30																			
40			17:30~18:00				17:30~18:00							40																			
50			リンパ30 優				肩こり30 西原							50																			
18:00														18:00																			
10														10																			
20														20																			
30			18:20~19:20				18:20~19:20							30																			
40														40																			
50			アロマリラックス				骨盤ビューティ							50																			
19:00														19:00																			
10														10																			
20	19:15~20:00				19:15~20:00	19:15~20:00				19:15~20:15				20	19:15~20:00							20:00~20:30											
30														30																			
40	ファイドウ				19:30~20:10	ステップ中級				19:40~20:10				40																			
50					アキアピクス					19:40~20:40				50																			
20:00	平塚					宮田				平泳ぎ				20:00																			
10										児島				10																			
20	20:15~21:15				20:15~21:00	20:15~21:00				20:20~21:00				20	20:15~21:15																		
30														30																			
40														40																			
50	ソウルダンス									スイム中級				50																			
21:00										児島				21:00																			
10	長野													10																			
20														20																			
30														30																			
40														40																			
50														50																			
22:00														22:00																			
10														10																			
20														20																			
30														30																			
40														40																			
50														50																			
23:00														23:00																			

■ 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、定員を制限させていただきます。  
**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いただきます。