

エスタ香椎 2021年 1月 スタジオ・プール タイムスケジュール

お知らせ

時間	月		火		水		木		金		土		日		
	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール
9時	定員 25名		😊												
10時	9:40-10:25 ピラティス 土井(節)	9:50-10:50 18日,25日 幼稚園授業	9:40-10:10 骨盤調整 湯之道	😊	9:50-10:35 骨盤 ビューティーヨガ	9:50-10:50 6日,13日 20日,27日 幼稚園授業	😊	9:50-10:35 エンジョイフラ (初級) 白井		9:50-10:50 8日,15日 22日,29日 幼稚園授業	9:50-10:35 BODY コンディショニング			10:00-12:00 ★有料★ 10日	
11時	10:50-11:35 燃やせ脂肪初級 大和	😊 11:10-11:40 水中ウォーキング 内川	😊 10:30-11:15 太極拳 底田	😊	😊 11:00-11:45 ストレッチフロー 澤井	😊 11:00-11:50 ヘビーコース 栗原	😊	😊 11:00-11:45 ピラティス 松尾	😊	😊 11:20-11:50 アクアピクス 湯之道	😊 11:00-12:00 ハニーズダンス スクール Honey's Dance Academy	😊 11:00-11:50 ヘビーコース	😊 10:45-11:30 オキシジェノ OXIGENO RADICAL FITNESS 麻植	😊 10:45-11:30 親子スイミング 5,6,7コースを 使用致します。	😊 11:45-12:30 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 麻植
12時	11:50-12:35 BODY コンディショニング Mutsumi	😊 12:00-12:30 初めてクロール 広尾	😊 11:30-12:15 エンジョイエアロ 佐々木	😊	😊 12:00-12:40 みんなで泳ごう 栗原	😊 11:30-12:20 マスターズ50 内川	😊	😊 12:00-12:45 バレトン 森本	😊	😊 12:10-12:40 初めてクロール 栗原	😊 12:20-13:05 エンジョイSTEP 佐々木	😊 12:30-16:30 ジュニアスクール (12:30-13:30) 7コースを 使用致します。	😊 12:30-13:20 マスターズ50 広尾	😊 12:30-13:20 マスターズ50 広尾	😊 12:30-13:20 マスターズ50 広尾
13時	12:40-13:10 バタフライ25M 広尾	😊 12:40-13:10 バタフライ25M 広尾	😊 12:40-13:25 ファイトウ FIGHT DO RADICAL FITNESS 平塚	😊	😊 12:30-13:00 初めて背泳ぎ 内川	😊 12:30-13:00 初めて背泳ぎ 内川	😊	😊 13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ 大前	😊	😊 12:50-13:30 きれいにスイム 栗原	😊 13:25-14:10 燃やせ脂肪中級 佐々木	😊 12:30-16:30 ジュニアスクール (12:30-13:30) 7コースを 使用致します。	😊 13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ 平塚	😊 12:30-13:20 マスターズ50 広尾	😊 12:30-13:20 マスターズ50 広尾
14時	13:10-13:55 マッスルワーク 土井(直)	😊 13:10-13:55 マッスルワーク 土井(直)	😊 13:40-14:25 ポルトブラ 平島	😊	😊 13:20-14:05 ズンバ ZUMBA 横山	😊 13:30-14:30 6日,13日 20日,27日 幼稚園授業	😊	😊 14:15-15:00 HIP HOP 島津	😊	😊 14:00-15:00 8日,15日 22日,29日 ジュニアスクール	😊 14:30-15:15 ズンバ ZUMBA 宮田	😊 12:30-16:30 ジュニアスクール (13:30-16:30) 3~7コース迄 使用致します。	😊 14:15-15:00 マッスルワーク 関	😊 14:15-15:00 マッスルワーク 関	😊 14:15-15:00 マッスルワーク 関
15時	14:10-14:55 エンジョイフラ (中級) YOSHINO	😊 14:10-14:55 エンジョイフラ (中級) YOSHINO	😊 14:35-15:20 インナー ビューティーヨガ 平島	😊	😊 14:20-15:05 燃やせ脂肪中級 宮田	😊 15:00-19:00 宮田	😊	😊 15:20-16:05 インナー ビューティーヨガ 松尾	😊	😊 15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	😊 15:30-16:30 ハニーズダンス スクール Honey's Dance Academy	😊 15:00-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	😊 15:00-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	😊 15:00-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	😊 15:00-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。
16時	15:10-15:55 ピラティス 土井(節)	😊 15:10-15:55 ピラティス 土井(節)	😊 15:00-19:00 ジュニアスクール (15:00-16:50) 6,7コースを 使用致します。	😊	😊 15:20-16:05 インナー ビューティーヨガ 松尾	😊 15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	😊	😊 15:20-16:05 太極拳 底田	😊	😊 15:35-16:05 バレエ (センターレッスン) 高橋	😊 15:30-16:30 ハニーズダンス スクール Honey's Dance Academy	😊 15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	😊 15:00-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	😊 15:00-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	😊 15:00-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。
17時	16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	😊 16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	😊 16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 島津	😊	😊 16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。	😊 16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。	😊	😊 16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。	😊	😊 16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。	😊 16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。	😊 16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。	😊 16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。	😊 16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。	😊 16:50-19:00 3~7コース迄 使用致します。
18時	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	😊 17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	😊 17:50-18:50 キッズ リズムマスター 島津	😊	😊 17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	😊 17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	😊	😊 17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	😊	😊 17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	😊 17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	😊 17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	😊 17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	😊 17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します	😊 17:50-18:50 ご理解・ご協力 宜しくお願い致します
19時	😊 19:20-20:05 ストレッチフロー 澤井	😊 19:20-20:05 ストレッチフロー 澤井	😊 19:15-20:00 中級STEP 宮田	😊	😊 19:20-20:05 HIP HOP 島津	😊 19:20-20:05 HIP HOP 島津	😊	😊 19:30-20:00 1,3週目 初めてクロール 2,4週目 初めて背泳ぎ	😊	😊 19:30-20:00 15日,29日 太極拳 ひらい	😊 19:00-19:45 19:00-19:45 8日,22日 インナー ビューティーヨガ 垂矢香	😊 19:30-20:00 19:30-20:00 バタフライ25M 広尾	😊 19:30-20:00 19:30-20:00 バタフライ25M 広尾	😊 19:30-20:00 19:30-20:00 バタフライ25M 広尾	😊 19:30-20:00 19:30-20:00 バタフライ25M 広尾
20時	20:20-21:05 ソウルダンス 長野	😊 20:20-21:05 ソウルダンス 長野	😊 20:15-21:00 ズンバ ZUMBA 横山	😊	😊 20:10-20:50 みんなで泳ごう 広尾	😊 20:10-20:50 みんなで泳ごう 広尾	😊	😊 20:10-20:40 平泳ぎ25M 広尾	😊	😊 20:10-20:55 中上級エアロ 富岡	😊 20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井	😊 20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井	😊 20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井	😊 20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井	😊 20:10-20:40 リズム&ウォーキング 澤井
21時	21:20-22:05 初級エアロ 渋谷	😊 21:20-22:05 初級エアロ 渋谷	😊 21:15-22:00 マッスルワーク 土井(直)	😊	😊 20:20-21:05 リトモス RITOMO 佐々木	😊 20:20-21:05 リトモス RITOMO 佐々木	😊	😊 20:45-21:30 マッスルワーク 井上	😊	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所
22時	😊 21:20-22:05 初級エアロ 渋谷	😊 21:20-22:05 初級エアロ 渋谷	😊 21:15-22:00 マッスルワーク 土井(直)	😊	😊 20:20-21:05 リトモス RITOMO 佐々木	😊 20:20-21:05 リトモス RITOMO 佐々木	😊	😊 20:45-21:30 マッスルワーク 井上	😊	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所
23時	😊 21:20-22:05 初級エアロ 渋谷	😊 21:20-22:05 初級エアロ 渋谷	😊 21:15-22:00 マッスルワーク 土井(直)	😊	😊 20:20-21:05 リトモス RITOMO 佐々木	😊 20:20-21:05 リトモス RITOMO 佐々木	😊	😊 20:45-21:30 マッスルワーク 井上	😊	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	😊 21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所

スタジオプログラムについて

【スタジオ参加人数】
第1スタジオ：30名

- マッスルワーク 20名
- ピラティス 25名

スタジオレッスン参加は必ずマスクを着用してください。

※禁止事項

- マスクを長時間で外す
- 発声、ハイタッチ
- レッスン予約のための途中退出
- 大きな声で会話をする

【予約方法】

ネット予約と当日予約での受付となります。

ネット予約の方法は、別紙にてご案内しております。

■1月のネット予約開始
1月1日(金) 0:00~

■法人利用でもネット予約が可能となりました。希望される方は、フロントにてお伝えさせていただきますので、お気軽にお声掛けくださいませ。

レッスン内容は毎週替わります。

- バタフライ
- 初めて背泳ぎ
- 平泳ぎ 25m
- 初めてクロール

1, 2週目 クロール
3, 4週目 ターン

週替わりで、第1スタジオで実施致します。お間違えの無いようにお気を付け下さい。

上記の日程のみのレッスンとなります。お間違えの無いようにお気を付け下さい。

内容・時間・インストラクター 変更箇所

😊 運動に慣れていない方におすすめのクラス (初級クラス)

1月休館日
30日(土)、31日(日)

最新情報はホームページ
【スポーツクラブ エスタ香椎】
検索 クリック
TEL 092-661-6110

