

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2021年5月7日～ プログラムスケジュール

時間	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																																									
10:00																																									
10:45	9:45~ 10:15 骨盤調整 ストレッチ																																								
11:00																																									
12:00																																									
13:00																																									
14:00																																									
15:00																																									
15:30																																									
16:00																																									
16:30																																									
17:00																																									
18:00																																									
18:30																																									
19:00																																									
19:30																																									
20:00																																									

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2021年5月7日～ 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	15:30～18:50		15:20～16:20		15:00～19:00	15:30～18:50		15:20～16:20		15:00～19:00	15:30～18:50		15:20～16:20		15:00～19:00	16:00	15:30～18:50		15:20～16:20		15:00～19:00	15:30～18:00		15:20～17:10									16:00	
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		背中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							16:10～17:10	10	
20																																		20
30																																		30
40																																		40
50																																		50
17:00																																		17:00
10	※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	10	※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											10
20																																		20
30																																		30
40																																		40
50			17:30～18:00					17:30～18:00																										50
18:00			リンパ30 加藤					肩こり30 西原																										18:00
10																																		10
20																																		20
30																																		30
40																																		40
50																																		50
19:00																																		19:00
10																																		10
20	19:15～20:00					19:15～20:00					19:15～20:15	19:15～20:15					19:15～20:00	19:00～20:00					19:00～19:30											20
30																							ハイパーシェー (HIIT) VR											30
40	ファイドウ	19:30～20:00 ユーバンド 定員<20名> VR				19:30～20:10 ステップ 初中級		19:40～20:40		19:30～20:00 平泳ぎ	HIPPOP	19:40～20:40		19:30～20:00 ユーバンド																			40	
50																																		50
20:00																																		20:00
10																																		10
20																																		20
30																																		30
40																																		40
50																																		50
21:00																																		21:00
10																																		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							
	ロウリュ	溶岩盤	ロウリュ		溶岩盤	ロウリュ	溶岩盤
16:00				休館日			ロウリュ
	溶岩盤	ロウリュ	溶岩盤		ロウリュ	溶岩盤	
22:00							

- 定員アリーナスタジオ：35名 FITスタジオ：25名 HOTスタジオ：20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。
- ジムレッスン『チームビーツ』クラスのレッスン時間は調整中です。
- 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。その他のレッスンは女性専用とさせていただきます。