

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2022年1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									幼稚園授業													
10:00	スロトレ				※1レーン使用致します	土井(節)	底田			※1レーン使用致します	インナービューティーヨガ	10:15~10:45				10:00	フラダンス	10:00~10:45								※1レーン使用致します													
10	井上														10																								
20															20																								
30															30																								
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																								

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2022年1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		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		美脚60		ジュニア	ジュニア	肩こり60		ジュニア	ジュニア	男女共用		ジュニア		10	ジュニア		やすらぎ		ジュニア	ジュニア	16:15~17:00		溶岩開放									リズム&ウォーキング			
20	スクール		武藤		スクール	スクール	平塚		スイミング	スクール	平塚		スイミング		20	スクール		YOKO		スイミング	スクール	関											石井			
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					※プールは利用できません	※アリーナは利用できません														
30														30																						
40														40																						
50														50																						
18:00														18:00																						
10														10																						
20														20																						
30														30																						
40														40																						
50														50																						
19:00														19:00																						
10														10																						
20	19:15~20:00	19:20~19:50			19:15~20:00	19:15~20:00			19:00~19:30		19:15~20:15			20	19:15~20:00																					
30														30																						
40	ファイドウ	イレブン			ステップ	POP					HIPHOP	ユーバンド		40	X55																					
50		VR			中級	ピラティス					20:10	定員<20名>		50																						
20:00	平塚				宮田	野上					平泳ぎ	島津		20:00	石井																					
10											児島			10																						
20	20:15~21:15	20:10~20:55			20:15~21:00	20:15~21:00					20:20~21:00			20	20:15~21:15																					
30														30																						
40	ソウルダンス	ユーバンド			マッスル	ZUMBA					スイム			40																						
50		定員<20名>			初級	立石					中級			50																						
21:00	長野	渋谷			関	横山					児島			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	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。