

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2022年8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				
10:00																																												
10:45~10:15	スロトレ 坂井																																											
11:00																																												
11:45~11:35	インナービューティーヨガ 長	ZUMBA 野上	Yuko																																									
12:00																																												
12:45~12:15	ステップ初級 上本	太陽礼拝 古賀	AMI																																									
13:00																																												
13:45~13:30	ボールストレッチ 坂井	太極拳 底田	やすらぎヨガ 薄																																									
14:00																																												
14:15~14:00	フラダンス 村上																																											
14:50~14:30																																												
15:00																																												
15:30~15:15	YOSHINO																																											
16:10~15:50																																												
17:00																																												
17:30~17:10	ジュニアスクール																																											
18:00																																												
18:30~18:10																																												
19:00																																												

1週目バタフライ
2週目背泳ぎ
3週目平泳ぎ
4週目クロール
5週目ターン

1. 2週目
クロール25M
3. 4週目
背泳ぎ25M

14:30~15:00
チーム
ピーツ
関

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2022年8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		美脚ヨガ 武藤		15:00~19:00		スタンダード ヨガ 平塚		15:00~19:00	15:30~19:00		男女共用 レッスン 青柳		15:00~19:00	16:00	15:30~19:00		やすらぎ ヨガ Tomomi		15:00~19:00	15:30~18:00		16:00~16:50						16:00~16:50	16:00~16:30	
10	ジュニア スクール			ジュニア スイミング	ジュニア スクール			ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スクール				ジュニア スイミング	10	ジュニア スクール				ジュニア スイミング	ジュニア スクール									リズム&ウォーキング 石井	
20															20																
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				※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	17:30~18:20		19:15~20:00	19:15~20:00	17:30~18:20		19:00~19:30	19:15~20:15		17:30~18:20		19:00~19:30	19:00	19:15~20:00	19:10~20:00	17:30~18:20		18:50~19:40	17:20~18:10		17:15~17:45								
30	ファイドウ	イレブン VR	リンバヨガ 優		ステップ 中級	POP ピラティス	肩こり解消 ヨガ 西原		チーム ビーツ 坂井	HIPHOP		コアトレ 古賀(男性R)		チーム ビーツ 坂井	20	X55	インナー ビューティー ヨガ	スタンダード ヨガ yuki		背中美人 新納	スタンダード ヨガ 吉住		チーム ビーツ 山城								
40															40																
50															50																
20:00															20:00																
10														10																	
20	20:15~21:15	20:10~20:55	18:50~19:40		20:15~21:00	20:15~21:00	18:50~19:40		19:40~20:10	20:30~21:15		18:50~19:40		19:40~20:10	20	20:15~21:05	20:15~21:00	18:50~19:40		19:30~20:00	19:15~19:45		18:40~19:30								
30	ソウルダンス	ユーバウンド	アロマ リラックス 西原		マッスル ワーク	ZUMBA	アロマ リラックス 西原		チーム ビーツ 坂井	HIPHOP		やさしい ヨガ 古賀(男性R)		チーム ビーツ 坂井	30	エアロ 中級	ユーバウンド	スタンダード ヨガ 吉住		背中美人 新納	エアロ VR		背中美人 新納								
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	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤
16:00	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤
22:00	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	溶岩盤	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。

8/1、8/8 月礼拝
 8/15 休み
 8/22、8/29 溶岩開放

1. 2週目 クロール25M
 3. 4週目 背泳ぎ25M