

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2022年11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																10:00																									
11:00																11:00																									
12:00																12:00																									
13:00																13:00																									
14:00																14:00																									
15:00																15:00																									
16:00																16:00																									
17:00																17:00																									
18:00																18:00																									
19:00																19:00																									

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2022年11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	15:30~19:00	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 平塚		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	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		16:00~16:50						チーム ビーツ	リズム& ウォーキング		
20															20														STAFF	石井		
30															30							16:20~17:05										
40															40							ファイトウ										
50															50							フリー										
17:00	※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	17:00	※アリーナ は利用 できません																
10															10																	
20															20																	
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														20	19:15~20:00																
30	ファイトウ														30																	
40	平塚														40																	
50															50																	
20:00															20:00																	
10															10																	
20	20:15~21:15														20	20:15~21:05																
30	ユアバンド														30																	
40	定員 <20名> 渋谷														40																	
50	ソウルダンス														50																	
21:00															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	溶岩盤	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	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。

■(プールレッスン) レッスン前後5分程は準備、片付けの時間とさせていただきます。