

スポーツクラブエスタQUALIA千早 +24 2026年9月-10月プログラムスケジュール

[illegible]

スポーツクラブエスタQUALIA千早 +24 2026年9月-10月プログラムスケジュール

	金 曜 日				土 曜 日				日 曜 日			
	アリーナ	フィット	ホット	プール	アリーナ	フィット	ホット	プール	アリーナ	フィット	ホット	プール
9:00-	9/25.10/23 10:15-11:00 中級エアロ 上山(有料)	9:30-11:50		9:00-11:30	9:00-13:00			9:00-13:00	9:00-12:30			9:00-12:00
10:00-	10:10-10:55 骨盤ビューティー 薄★	ストレッチ 初中級エアロ ピラティス ダンスエアロ	10:00-10:50 ピラティス 南里	幼稚園レッスンのため 1レーン 使用致します。	ジュニア スクール	10:00-11:00 ヨガ パーソナル Chigusa (有料)			ジュニア スクール	9:30-10:00 ストレッチ VR		
10:30-							10:30-11:20 アロマリラックス 垂矢香	ジュニア スイミング	※アリーナは ご利用 できません。	10:30-11:15 ZUMBA 麻植		ジュニア スイミング
11:00-					※アリーナは ご利用 できません。			※プールは ご利用 できません。		11:00-11:50 スタンダードヨガ KAYOKO		※プールは ご利用 できません。
11:30-	11:20-11:50 OXIGENO 薄★	※9/25.10/23は 休講です。	11:10-12:00 スタンダードヨガ hitomi	11:40-12:10 リズム&ウォーキング 澤井★		12:00-12:45 リトモス 佐々木	11:40-12:30 シェイプアップヨガ 平島			11:30-12:15 FIGHT DO 麻植		
12:00-				12:20-12:50 スイム25M 栗原★								
12:30-	12:20-13:05 マッスルワーク 本田★	12:25-13:10 インナービューティーヨガ 薄★	12:20-13:10 やすらぎヨガ hitomi	13:00-13:30 みんなで泳ごう 栗原★	13:15-14:00 エアロ中級 佐々木	13:30-14:15 インナービューティーヨガ 松尾			13:00-13:45 インナービューティーヨガ KAYOKO	12:45-13:30 UBOUND ARISU	12:30-13:20 骨盤ビューティー 西原	13:00-13:45 1000M泳ごう 佐藤★
13:00-												
13:30-	13:30-14:15 リトモス Hinata	13:40-14:10 UBOUND 山尾	13:30-14:20 パワーヨガ 吉住		14:20-15:05 FIGHT DO 山尾	14:45-15:30 ZUMBA Sachioyo	14:00-14:50 ピラティス 南里		14:15-15:00 ピラティス ARISU	14:00-15:00 姿勢改善 (有料) KAYOKO	14:00-14:50 スタンダードヨガ 西原	
14:00-		14:30-15:15 バレエ 高橋	14:40-15:30 コアトレ 山尾	9月:バタフライ 10月:背泳ぎ					15:20-16:05 マッスルワーク 本田★	15:30-18:40		
14:30-												
15:00-												
15:30-	15:30-19:00	16:00-18:30			15:30-18:00	15:45-16:30 UBOUND 山尾	16:00-16:50 スタンダードヨガ 村上		16:25-16:55 初級エアロ YOKO	ポルドブラ サーキットトレ ヨガ 初級エアロ HIPHOP	16:00-16:50 アロマリラックス 立石	
16:00-	ジュニア スクール	キックボクシング ヨガ 初級エアロ スロトレ ストレッチ		ジュニア スイミング ※プールは ご利用 できません。	※アリーナは ご利用 できません。	17:00-18:00 エアロ中上級 (有料) 宮田	17:30-18:20 パワーヨガ 村上		17:15-18:00 Sintex® (シンテックス) YOKO			
16:30-	※アリーナは ご利用 できません。											
17:00-		VR								VR		
17:30-												
18:00-												
18:30-			18:30-19:20 男女共用 若杉			18:30-20:00						
19:00-						初中級エアロ ヨガ						
19:30-	19:05-19:50 インナービューティーヨガ Chigusa	19:15-20:00 MEGADANZ Hinata		19:30-20:00 パーソナルスイム		VR						
20:00-			20:10-21:00 やすらぎヨガ Chigusa	《有料》1コース 使用致します。 佐藤	【スタジオ定員(一部、定員が異なります。)]				○ご参加にはWEB予約が必要です。会員マイページよりご予約ください。			
20:30-	20:20-21:05 FIGHT DO 石井★	20:15-21:00 ピラティス Yumemi			○アリーナ:39-33名 ○フィット:23名 ○ホット:20名				○プログラムは一部、変更になる場合がございます。予めご了承ください。			
21:00-					【VR】大画面のスクリーンを使用し、動画に合わせて身体を動かします。				○一部、定員が異なるレッスンがございます。			
21:30-		21:20-22:05 エアロ中級 伊津見			 が配信するプログラムです。※予約不要※出入り自由				○スタジオ入室前は、並んでお待ちください。			
22:00-	21:45-22:30 OXIGENO 麻植		21:30-22:20 ピラティス Yumemi		【ホット】○スタジオ環境詳細… ■:ロウリュ ■:溶岩盤				○ホットヨガ参加時には、必ずバスタオルのご用意をお願い致します。			
22:30-					○「男女共用」の記載レッスン以外は、女性専用とさせていただきます。				フロントにてお貸出しもしております。(有料)			
					【プール】曜日により、ご利用終了時間が異なります。				○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。			
					○月-金:22:30まで ○土:20:30まで ○日・祝:18:30まで				○場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。			
					レッスン前後5分程度を準備、片付け時間と致します。				○補給用の水分をお持ちください。			
					【有料】別紙にて詳細をご確認ください。				○マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しください。			