

スポーツクラブエスタQUALIA千早 +24 2025年4月～6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-		9:30-12:55		9:00-10:30 幼稚園レッスン のため 1レーン 使用致します。	9:00-13:00			9:00-13:00	9:00-12:30			9:00-12:00
10:00-		ストレッチ ピラティス	10:00-10:50 ピラティス 南里		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-	10:10-10:55 骨盤ビューティー 薄★	ストレッチ 中級ダンスエアロ					10:30-11:20 アロマリラックス 垂矢香	ジュニア スイミング		10:30-11:15 ZUMBA 麻植		ジュニア スイミング
11:00-		ヨガ (自律神経)		11:00-11:30 リズム&ウォーキング 澤井★	※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。	※アリーナは ご利用 できません。	11:30-12:15 FIGHT DO 麻植	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★	脂肪燃焼 (HIIT)	11:10-12:00 スタンダードヨガ hitomi	11:40-12:10 スイム25M			11:40-12:30 シェイプアップヨガ 平島					
12:00-		股関節調整 セルリアン マッサージ		栗原★								
12:30-	12:20-13:05 マッスルワーク 本田★	VR	12:20-13:10 やすらぎヨガ hitomi	12:20-12:50 みんなで泳ごう 栗原★							12:30-13:20 骨盤ビューティー 西原	
13:00-									13:00-13:45 インナービューティーヨガ KAYOKO	12:45-13:30 UBOUND ARISU		13:00-13:45 1000M泳ごう 佐藤★
13:30-	13:30-14:15 リトモス Hinata	13:25-14:10 パワーヨガ TOMOKO	13:30-14:20 パワーヨガ 吉住	4月:クロール 5月:バタフライ 6月:背泳ぎ	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						
14:00-		14:30-15:15 バレエ 高橋			14:20-15:05 ZUMBA 渡辺		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	
14:30-			14:40-15:30 スタンダードヨガ TOMOKO			14:50-15:20 UBOUND 山尾			15:20-16:05 マッスルワーク 本田★			
15:00-				15:00-19:00						15:30-18:40		
15:30-	15:30-19:00	16:00-18:45			15:30-18:00	15:45-16:30 FIGHT DO 山尾	16:00-16:50 スタンダードヨガ 村上			ジャズ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	膝痛コンディショニング ピラティス (猫背改善)		ジュニア スイミング	ジュニア スクール				16:25-16:55 初級エアロ YOKO	ヨガ		
16:30-		HIPHOP		※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	コアトレ		
17:00-	※アリーナは ご利用 できません。	ダンスエアロ								股関節エクササイズ 格闘技エクササイズ VR		
17:30-		全身ストレッチ										
18:00-		VR	18:30-19:20 男女共用 若杉									
18:30-						18:30-20:00 ラテンエアロ (初中級) ストレッチ 疲労回復ヨガ						
19:00-												
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										
20:00-			20:10-21:00 やすらぎヨガ Chigusa									
20:30-	20:20-21:05 FIGHT DO 石井★	20:15-21:00 ピラティス Yumemi										
21:00-												
21:30-		21:20-22:05 エアロ中級 伊津見	21:30-22:20 ピラティス Yumemi									
22:00-	21:45-22:30 OXIGENO 麻植											
22:30-												

プログラムは
こちらから



VRの詳細は
こちらから



Tone Cycle (トーンサイクル)... ジムエリアにて実施します。(※要シューズ)
 整える・燃やす・鍛える、すべてが叶うサーキットトレーニングプログラム / 定員6名

◎(月)13:15-13:35 姿勢改善
 ◎(月)19:20-19:50 脂肪燃焼
 ◎(火)20:20-20:50 脂肪燃焼
 ◎(水)19:30-20:00 脂肪燃焼

◎(金)19:30-20:00 脂肪燃焼
 ◎(土)16:45-17:15 脂肪燃焼
 ◎(日)15:15-15:35 姿勢改善

【スタジオ定員(一部、定員が異なります。)]
 ○アリーナ:39-33名 ○フィット:23名 ○ホット:20名
【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。
 が配信するプログラムです。※予約不要※出入り自由
【ホット】○スタジオ環境詳細… ■:ロウリュ ■:溶岩盤
 ○「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。
【プール】曜日により、ご利用終了時間が異なります。
 ○月-金:22:30まで ○土:20:30まで ○日・祝:18:30まで
 レッスン前後5分程度を準備、片付け時間と致します。
【有料】別紙にて詳細をご確認ください。

○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。
 ○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。
 ○一部、定員が異なるレッスンがございます。
 ○スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
 ○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。
 フロントにてお貸出しもしております。(有料)
 ○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
 ○場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
 ○補給用の水分をお持ちください。
 ○マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しください。