

スポーツクラブエスタQUALIA千早 +24 2026年5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	5/22・6/19 10:15-11:00 中級エアロ 上山(有料)	9:30-11:30 ストレッチ		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	10:10-10:55 骨盤ビューティー 薄★	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	11:20-11:50 OXIGENO 薄★	11:30-12:55 ヨガ (自律神経) 脂肪燃焼 (HIIT)	11:00-11:30 スタンダードヨガ hitomi	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。	11:40-12:30 シェイプアップヨガ 平島	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	11:00-11:50 スタンダードヨガ KAYOKO	ジュニア スイミング
11:00	12:20-13:05 マッスルワーク 本田★	12:20-13:10 やすらぎヨガ hitomi		11:40-12:10 スイム25M 栗原★		12:00-12:45 リトモス 佐々木		※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		※プールは ご利用 できません。
11:30	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	12:20-12:50 みんなで泳ごう 栗原★		12:20-12:50 みんな泳ごう 栗原★				12:45-13:30 UBOUND ARISU	12:30-13:20 骨盤ビューティー 西原	
12:00		14:30-15:15 バレエ 高橋		12:20-12:50 みんな泳ごう 栗原★	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		13:00-13:45 インナービューティーヨガ KAYOKO			13:00-13:45 1000M泳ごう 佐藤★
12:30		16:00-18:45 膝痛コンディショニング ピラティス (猫背改善) HIPHOP ダンスエアロ 全身ストレッチ	14:40-15:30 スタンダードヨガ TOMOKO	15:00-19:00		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	
13:00		VR				14:50-15:20 UBOUND 山尾	16:00-16:50 スタンダードヨガ 村上		15:20-16:05 マッスルワーク 本田★	15:30-18:40 ジャズHIPHOP		
13:30		18:30-19:20 男女共用 若杉		ジュニア スイミング		15:30-18:00	17:00-18:00 エアロ中上級 (有料) 宮田		16:25-16:55 初級エアロ YOKO	ヨガ	16:00-16:50 アロマリラックス 立石	
14:00				※アリーナは ご利用 できません。		ジュニア スクール	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		
14:30				※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。			18:30-20:00 ラテンエアロ (初中級) ストレッチ 疲労回復ヨガ VR	股関節エクササイズ 格闘技エクササイズ VR		
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
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。