

スポーツクラブエスタQUALIA千早 +24 2026年7月-8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7月-8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-	7/24.8/21 10:15-11:00 中級エアロ 上山(有料)	▶9:30-11:50		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	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★	初中級エアロ ピラティス 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	※アリーナは ご利用 できません。	10:30-11:15 ZUMBA 麻植	
11:00-				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。					11:30-12:15 FIGHT DO 麻植		※プールは ご利用 できません。
11:30-	11:20-11:50 OXIGENO 薄★	※7/24.8/21は 上記休講です。	11:10-12:00 スタンダードヨガ hitomi	11:40-12:10 スイム25M		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	※プールは ご利用 できません。				
12:00-				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	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-					13:15-14:00 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		13:00-13:45 1000M泳ごう 佐藤★
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	7月:平泳ぎ 8月:クロール 9月:バタフライ			14:00-14:50 ピラティス 南里			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			14:20-15:05 FIGHT DO 山尾	14:45-15:30 ZUMBA 7月:渡辺			14:15-15:00 ピラティス ARISU			
14:30-			14:40-15:30 コアトレ 山尾				8月 Sachiyo		15:20-16:05 マッスルワーク 本田★	15:30-18:40		
15:00-	15:30-19:00	16:00-18:30		15:00-19:00	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			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	※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	8月 エアロ初級	16:25-16:55 7月:スロトレ YOKO			
16:30-	※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。					17:15-18:00 Sintex® (シンデックス) YOKO			
17:00-		VR				18:30-20:00				VR		
17:30-			18:30-19:20 男女共用 若杉									
18:00-												
18:30-												
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		19:30-20:00 パーソナルスイム								
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								
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-												

【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 ■:岩谷盤

○「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、元にお戻しく下さい。