

スポーツクラブエスタQUALIA千早 +24 2026年9月祝日プログラムスケジュール

	9 / 21 (月)				9 / 22 (火)				9 / 23 (水)			
	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-		9:30-10:30				SPECIAL			SPECIAL	9:30-10:00 ストレッチ		
10:00-	SPECIAL 10:00-11:00 ZUMBA 大庭	ストレッチ スロトレ	10:00-10:50 スタンダードヨガ YUKO		SPECIAL 10:00-11:00 太極拳 底田		10:00-10:50 骨盤ビューティー 垂矢香		SPECIAL 10:00-11:00 FIGHT DO		10:00-10:50 スタンダードヨガ 立石	
10:30-												
11:00-		VR			10:50-11:50 ピラティス 南里				SPECIAL 11:30-12:30 X55			
11:30-	11:30-12:15 ピラティス 土井		11:30-12:20 骨盤ビューティー 長				11:10-12:00 スタンダードヨガ 西				11:30-12:20 アロマリラックス 立石	
12:00-						12:00-12:30 スロトレ 坂井						
12:30-	SPECIAL 12:35-13:35 エアロ中級 土井				SPECIAL 12:40-13:40 OXIGENO 平島		12:20-13:10 ピラティス 南里					SPECIAL 12:50-13:30 ウォーキング+ アクアビクス 阿部
13:00-		【ジムエリアにて】 13:15-13:35 トーンサイクル (姿勢改善)	13:00-13:50 コアトレ 山尾	13:10-13:40 初級スイム 佐藤					13:10-13:55 ZUMBA 横山		13:00-13:50 シェイプアップヨガ 垂矢香	
13:30-							13:30-14:20 スタンダードヨガ Tomomi		14:15-15:00 エアロ中級 宮田	14:00-14:45 バリーダンス イザベル		13:50-14:20 みんなで泳ごう 佐藤
14:00-	14:00-14:45 インナービューティーヨガ 松尾		14:30-15:20 ピラティス YUNA	13:50-14:30 テクニックスイム 佐藤	14:10-14:55 MEGADANZ YUNA						14:30-15:20 骨盤ビューティー 青柳	
14:30-							14:40-15:30 男女共用 平島					
15:00-				15:00-19:00				15:00-19:00		15:15-18:30		15:00-19:00
15:30-												
16:00-	15:30-19:00				15:30-19:00				15:30-19:00	背骨ストレッチ 自重二の腕トレ キックボクシング ヨガ 初級エアロ スロトレ ストレッチ		
16:30-	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	16:30-18:30		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
17:00-				※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。	ストレッチ ピラティス キックボクシング ストレッチ		※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。			※プールは ご利用 できません。
17:30-	※アリーナは ご利用 できません。					VR				VR		
18:00-												
18:30-												
19:00-												

営業終了時間 19:00 / プール終了時間 15:00

9/23(水) 新曲発表会！

FIGHT DO
X55

2本立て！
詳細は後日別途お知らせします♪
お楽しみに♡♡

