



# スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

## 2024年3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	
10:00-	10:00-10:30 マッスルワーク 山城★	10:00-10:45 POPピラティス MON	10:00-10:50 スタンダードヨガ 青柳	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 ジュニア スクール			9:00-13:00 Esta JUNIOR SCHOOL	9:00-12:30 ジュニア スクール			9:00-12:00 Esta JUNIOR SCHOOL	
10:30-							10:30-11:20 アロマリラックス 垂矢香			10:30-11:15 ZUMBA 麻植		ジュニア スイミング	
11:00-	11:00-11:45 インナービューティ-ヨガ 薄★	11:15-11:45 UBOUND VR		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。			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。	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-			11:30-12:20 シェイプアップヨガ AMI	11:40-12:10 バタフライ25M 栗原★		12:00-12:45 リトモス 佐々木	11:50-12:40 スタンダードヨガ 平島		11:30-12:15 FIGHT DO 麻植				
12:00-	12:05-12:50 FIGHT DO 石井★	12:15-12:45 MEGADANZ VR		12:20-12:50 みんなで泳ごう 栗原★							12:30-13:20 やすらぎヨガ 垂矢香		
12:30-												13:00-13:45 インナービューティ-ヨガ KAYOKO	13:00-13:45 1000M泳ごう 國分★
13:00-	13:10-13:55 リトモス Hinata	13:15-13:45 HYPER C VR	13:00-13:50 骨盤ビューティー 薄★	13:30-15:00 幼稚園レッスンのため 1レーン 使用致します。	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-ヨガ 松尾				13:30-14:00 HYPER C VR			
13:30-	14:15-14:45 ダンス入門 石井★	14:30-15:15 バレエ 高橋	14:30-15:20 パワーヨガ Tomomi		14:20-15:05 ZUMBA 宮田		14:00-14:50 スタンダードヨガ 大前		14:15-15:00 X55 石井★	14:30-15:00 AERO VR	14:00-14:50 骨盤ビューティー 西原		
14:00-						15:00-15:30 UBOUND 山尾★							
14:30-													
15:00-													
15:30-													
16:00-	15:30-19:00 ジュニア スクール				13:30-18:00 ジュニア スクール		16:00-16:50 コアトレ 山尾★		15:20-15:50 マッスルワーク 山城★	15:30-16:00 UBOUND VR	16:00-16:50 スタンダードヨガ 平塚★		
16:30-									16:10-16:40 ポールストレッチ 山城★	16:30-17:00 OXIGENO VR			
17:00-						17:00-18:00 エアロ中級 (有料) 宮田							
17:30-	※アリーナは ご利用 できません。									17:30-18:00 MEGADANZ VR			
18:00-													
18:30-							18:00-18:50 パワーヨガ 村上						
19:00-			18:30-19:20 やすらぎヨガ 垂矢香			18:30-19:00 MEGADANZ							
19:30-	19:30-20:00 X55 山尾★	19:00-19:30 AERO VR				19:15-19:45 OXIGENO		★TEAMBEATS(チームビーツ) ジムエリアにて実施 《定員:6名》					
20:00-								◎(月)11:40-12:00 姿勢改善 ◎(土)17:00-17:30 トレーニング					
20:30-	20:20-21:05 FIGHT DO 山尾★	20:15-21:00 インナービューティ-ヨガ Chizuru	20:10-21:00 スタンダードヨガ Chigusa					◎(火)20:20-20:50 ダイエット ◎(日)15:15-15:45 ダイエット					
21:00-								◎(水)20:00-20:30 トレーニング					
21:30-								【スタジオ定員(一部、定員が異なります。)]					
22:00-	21:45-22:30 OXIGENO 麻植	21:30-22:00 UBOUND 山尾★	21:30-22:20 スタンダードヨガ Chizuru					○アリーナ:33名 ○フィット:23名 ○ホット:18名					
22:30-								【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すプログラムです。					
								【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。(スタジオ開放時間含む)					
								【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					
								【有料】別紙にて詳細をご確認ください。					

プログラムはこちらから  
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。