



# スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24 2023年4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-	1.3週目:スロトレ 2.4週目:エアロ初級	10:00-10:45 バレトン 森本	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。	ジュニア スクール			9:00-13:00 	ジュニア スクール			9:00-12:30 
10:30-		10:30-11:00 週替わりレッスン 山城						10:30-11:20 アロマリラククス 亜矢香		ジュニア スイミング		10:30-11:15 ZUMBA 麻植
11:00-		11:15-11:45 MEGADANZ VR	11:30-12:20 シェイプアップヨガ AMI	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。	10:45-11:45 週替わりレッスン (有料) Mutsumi		※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-	11:20-11:50 マッスルワーク 山城			11:40-12:10 背泳ぎ25 栗原			12:00-12:45 リトモス 佐々木					
12:00-	12:20-12:50 X55 薄	12:00-12:45 リトモス (有料) Hinata		12:20-12:50 みんなで泳ごう 栗原			11:50-12:40 スタンダードヨガ 平島				12:30-13:20 やすらぎヨガ 亜矢香	
12:30-			13:00-13:50 スタンダードヨガ 加藤							13:00-13:45 イナビューティ-ヨガ KAYOKO		13:00-13:45 1000M泳ごう 國分
13:00-	13:10-13:55 リトモス Hinata	13:30-14:00 HYPER C VR		13:00-15:00 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	13:10-13:40 ピラティス 松尾				13:15-14:00 コンディショニング Mutsumi	
13:30-	14:15-15:00 FIGHT DO 山尾	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	14:00-14:45 イナビューティ-ヨガ 松尾	14:00-14:50 スタンダードヨガ 大前		14:15-15:00 X55 石井	14:15-15:15 週替わりレッスン (有料) Mutsumi	14:00-14:50 骨盤ビューティー 西原
14:00-				15:00-19:00 			15:00-15:30 UBOUND 山尾			15:20-15:50 ポールストレッチ 山城	15:45-16:15 UBOUND VR	16:00-16:50 スタンダードヨガ 平塚
14:30-							16:00-16:45 FIGHT DO 関	16:00-16:50 コアトレ 山尾		16:20-16:50 マッスルワーク 山城	16:30-17:00 HYPER C VR	
15:00-							17:15-18:15 エアロ中級 (有料) 宮田	18:00-18:50 パワーヨガ 村上			17:15-17:45 OXIGENO VR	
15:30-	15:30-19:00 ジュニア スクール											
16:00-												
16:30-												
17:00-												
17:30-	※アリーナは ご利用 できません。											
18:00-												
18:30-												
19:00-		19:00-19:30 FIGHT DO VR	18:30-19:20 やすらぎヨガ 亜矢香									
19:30-	19:30-20:00 X55 石井											
20:00-		20:15-21:00 イナビューティ-ヨガ Chizuru	20:10-21:00 スタンダードヨガ Chigusa	19:30-20:00 アクアビクス 澤井								
20:30-	20:30-21:15 マッスルワーク 山尾											
21:00-		21:30-22:00 UBOUND 山尾	21:30-22:20 スタンダードヨガ Chizuru									
21:30-	21:45-22:30 OXIGENO 麻植											
22:00-												
22:30-												

**TEAMBEATS(チームビーツ) 実施スケジュール 《定員:6名》**

※詳細は3月中旬ごろお知らせ致します。

**【スタジオ定員(一部、定員が異なります。)]**  
 ○アリーナ:33名 ○フィット:23名 ○ホット:18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。

○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。