



# スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

## 2024年2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-				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 	9:00-12:30 ジュニア スクール			9:00-12:00 
10:30-	10:00-10:30 エアロ初級 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									
11:00-	11:00-11:45 インナービューティヨガ 薄★	11:15-11:45 <b>UBOUND</b> 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。		10:30-11:20 アロマリラックス 垂矢香	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。	10:30-11:15 <b>ZUMBA</b> 麻植	11:00-11:50 スタンダードヨガ KAYOKO	ジュニア スイミング ※プールは ご利用 できません。
11:30-				11:40-12:10 クロール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 <b>FIGHT DO</b> 麻植		
12:00-	12:05-12:50 <b>FIGHT DO</b> 石井★	12:15-12:45 <b>MEGADANZ</b> 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-	13:10-13:55 リトモス Hinata	13:15-13:45 <b>HYPER C</b> 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			13:00-13:45 インナービューティヨガ KAYOKO	13:30-14:00 <b>HYPER C</b> VR		13:00-13:45 1000M泳ごう 國分★
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 <b>ZUMBA</b> 宮田		14:00-14:50 スタンダードヨガ 大前		14:15-15:00 <b>X55</b> 石井★	14:30-15:00 <b>AERO</b> VR	14:00-14:50 骨盤ビューティー 西原	
14:00-						15:00-15:30 <b>UBOUND</b> 山尾★						
14:30-												
15:00-												
15:30-	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 <b>UBOUND</b> VR	16:00-16:50 スタンダードヨガ 平塚★	
16:00-												
16:30-												
17:00-												
17:30-	※アリーナは ご利用 できません。					17:00-18:00 エアロ中級 (有料) 宮田						
18:00-												
18:30-							18:00-18:50 パワーヨガ 村上					
19:00-												
19:30-	19:30-20:00 <b>X55</b> 山尾★	19:00-19:30 <b>AERO</b> VR	18:30-19:20 やすらぎヨガ 垂矢香									
20:00-	20:20-21:05 <b>FIGHT DO</b> 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									
20:30-												
21:00-												
21:30-												
22:00-	21:45-22:30 <b>OXIGENO</b> 麻植	21:30-22:00 <b>UBOUND</b> 山尾★	21:30-22:20 スタンダードヨガ Chizuru									
22:30-												

★TEAMBEATS(チームビーツ) ジムエリアにて実施 《定員:6名》

◎(月)11:40-12:00 姿勢改善 ◎(土)17:00-17:30 トレーニング

◎(火)20:20-20:50 ダイエット ◎(日)15:15-15:45 ダイエット

◎(水)20:00-20:30 トレーニング

プログラムはこちらから  
ご確認ください。

【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。