スポーツクラブエスタQUALIA千早 +24　2026年1月～3月プログラムスケジュール

月 曜 日

アリーナ	フィット	ホット	プール
10:30-11:15 ZUMBA 大庭	9:30-10:30 ストレッチ 初級エアロ VR	10:00-10:50 スタンダードヨガ YUKO	9:00-10:30 幼稚園レッスン のため 1レーン 使用致します。
11:45-12:30 ピラティス 土井	11:00-11:30 OXIGENO 薄★	11:30-12:20 骨盤ビューティー 長	11:00-11:30 アクアウォーク 内川
13:00-13:45 ボクササイズ 渡辺	12:10-12:40 EasyBodyFIT 渡辺	13:00-13:50 やすらぎヨガ 薄★	11:40-12:20 テクニックスイム 内川
14:10-14:55 ｲﾝﾅｰﾋﾞｭｰﾃｨｰﾖｶﾞ 松尾	14:15-15:00 フラダンス YOSHINO	14:30-15:20 パワーヨガ 吉住	15:00-19:00 Esta JUNIOR SCHOOL ジュニア スイミング ※プールは ご利用 できません。
15:30-19:00 ジュニア スクール ※アリーナは ご利用 できません。	15:30-16:30 太極拳 (有料) 底田	18:30-19:20 スタンダードヨガ 平島	19:30-20:10 アクアビクス 阿部
19:15-20:00 FIGHT DO 山尾	17:00-18:30 腰痛改善 ボディメイク ストレッチ ダンスワークアウト VR	20:10-21:00 骨盤ビューティー 亜矢香	20:20-20:50 スイム25M 芹川★ 1月:背泳ぎ 2月:平泳ぎ 3月:クロール
20:20-21:05 ｲﾝﾅｰﾋﾞｭｰﾃｨｰﾖｶﾞ YOKO	19:00-19:50 ジャズダンス (有料) RICA	21:30-22:20 男女共用 YOKO	
21:20-22:05 ピラティス ARISU	20:00-21:00 ソウルダンス (有料) 長野		
	21:25-22:10 ZUMBA 渡辺		

火 曜 日

アリーナ	フィット	ホット	プール
10:15-11:00 ｲﾝﾅｰﾋﾞｭｰﾃｨｰﾖｶﾞ 西	10:00-10:45 太極拳 底田	10:00-10:50 骨盤ビューティー 亜矢香	9:00-10:30 幼稚園レッスン のため 1レーン 使用致します。
11:30-12:15 エアロ初中級 佐々木	11:00-12:00 太極拳 (有料) 底田	11:30-12:20 スタンダードヨガ 西	11:00-11:30 アクアビクス 澤井★
12:45-13:30 X55 薄★	13:00-13:45 OXIGENO 平島	13:00-13:50 ピラティス 南里	11:40-12:10 スイム①25M 栗原★
14:00-14:45 HIPHOP 島津	15:00-15:40 HIPHOP (有料) 島津	14:30-15:20 男女共用 平島	12:20-12:50 スイム②25M 栗原★
15:30-19:00 ジュニア スクール ※アリーナは ご利用 できません。	16:15-19:00 デトックスヨガ 燃焼エアロ リンパマッサージ ストレッチ 脂肪燃焼 (ボクササイズ) ストレッチ (骨盤・股関節) VR	① 1月:クロール 2月:バタフライ 3月:背泳ぎ ② 1月:平泳ぎ 2月:クロール 3月:バタフライ	13:30-14:00 ウォーキング (有料) 阿部 ※1レーン使用します。
19:15-20:00 POPピラティス MON	1/20.2/17.3/17 19:15-20:00 初中級エアロ 横山(有料)	18:30-19:20 スタンダードヨガ 西原	15:00-19:00 Esta JUNIOR SCHOOL ジュニア スイミング ※プールは ご利用 できません。
20:20-21:05 ZUMBA 横山	19:30-20:00 スロトレ 坂井★	20:10-21:00 アロマリラックス 立石	20:10-20:50 aqua ZUMBA 早弥香
21:20-22:05 エアロ初中級 早弥香	20:15-21:00 Sintex® (シンテックス) 梶谷	21:30-22:20 骨盤ビューティー 西原	
	21:25-22:10 UBOUND ARISU		

水 曜 日

アリーナ	フィット	ホット	プール
10:10-10:40 MEGADANZ 上山	9:30-10:00 ストレッチ VR	10:00-10:50 スタンダードヨガ 立石	9:00-10:30 幼稚園レッスン のため 1レーン 使用致します。
11:00-11:30 エアロ初級 上山	10:25-11:10 ピラティス 松尾	11:30-12:20 アロマリラックス 薄★	11:00-11:50 マスターズ 内川
11:50-12:35 OXIGENO 上山	11:30-13:30 ダンスエアロ (初中級) 姿勢改善 ストレッチ (骨盤・背骨) HIPHOP基礎 VR	13:00-13:50 シェイプアップヨガ 吉住	13:30-14:10 アクアビクス 阿部
13:00-13:45 ZUMBA 横山	14:00-14:45 ベリーダンス イザベル	14:30-15:20 骨盤ビューティー 青柳	15:00-19:00 Esta JUNIOR SCHOOL ジュニア スイミング ※プールは ご利用 できません。
14:15-15:00 エアロ中級 宮田	15:15-18:30 ピラティス 初級エアロ ポルドブラ サーキットトレ ストレッチ 脂肪燃焼 (エクササイズ) VR	18:30-19:20 パワーヨガ Tomomi	20:10-20:50 テクニックスイム 佐藤★ 1週:バタフライ 2週:背泳ぎ 3週:平泳ぎ 4週:クロール 5週:ターン
15:30-19:00 ジュニア スクール ※アリーナは ご利用 できません。	19:10-19:40 骨盤ビューティー 村上	20:10-21:00 骨盤ビューティー 村上	
19:15-20:00 HIPHOP 島津	19:55-20:40 ｲﾝﾅｰﾋﾞｭｰﾃｨｰﾖｶﾞ Tomomi	21:30-22:20 スタンダードヨガ 西原	
20:20-21:05 リトモス 佐々木	21:00-21:45 UBOUND 有田		
21:25-22:10 X55 石井★			

スポーツクラブエスタQUALIA千早 +24　2026年1月～3月プログラムスケジュール

金曜日

アリーナ
- 10:10-10:55 骨盤ビューティー 薄★
- 11:20-11:50 OXIGENO 薄★
- 12:20-13:05 マッスルワーク 本田★
- 13:25-14:10 リトモス Hinata
- 15:30-19:00 ジュニアスクール ※アリーナはご利用できません。
- 19:05-19:50 ｲﾝﾅｰﾋﾞｭｰﾃｨｰﾖｶﾞ Chigusa
- 20:20-21:05 FIGHT DO 石井★
- 21:45-22:30 OXIGENO 麻植

フィット
- 9:30-12:30 リフレッシュヨガ／ピラティス（二の腕・背中）／ヒップアップ／脂肪燃焼（格闘技ｴｸｻｻｲｽﾞ）／初級エアロ／VR
- 12:45-13:15 UBOUND 日高
- 13:35-14:05 パワーヨガ TOMOKO
- 14:30-15:15 バレエ 高橋
- 15:30-18:45 腰痛改善／ピラティス（コアトレ）／脂肪燃焼（ダンス）／ストレッチ／初中級エアロ／サーキットトレ／ストレッチ／VR
- 19:15-20:00 MEGADANZ Hinata
- 20:15-21:00 ピラティス Yumemi
- 21:20-22:05 エアロ中級 伊津見

ホット
- 10:00-10:50 スタンダードヨガ 南里
- 11:30-12:20 やすらぎヨガ hitomi
- 13:00-13:50 骨盤ビューティー Tomomi
- 14:30-15:20 スタンダードヨガ TOMOKO
- 18:30-19:20 男女共用 若杉
- 20:10-21:00 やすらぎヨガ Chigusa
- 21:30-22:20 ピラティス Yumemi

プール
- 9:00-10:30 幼稚園レッスンのため1レーン使用致します。
- 11:00-11:30 リズム&ウォーキング 澤井★
- 11:40-12:10 スイム25M 栗原★
- 12:20-12:50 みんなで泳ごう 栗原★
- 1月:バタフライ 2月:背泳ぎ 3月:平泳ぎ
- 15:00-19:00 Esta JUNIOR SCHOOL ジュニアスイミング ※プールはご利用できません。

土曜日

アリーナ
- 9:00-13:00 ジュニアスクール ※アリーナはご利用できません。
- 13:15-14:00 エアロ中級 佐々木
- 14:20-15:05 ZUMBA 渡辺
- 15:30-18:00 ジュニアスクール ※アリーナはご利用できません。

フィット
- 9:30-11:30 ストレッチ／脂肪燃焼（格闘技ｴｸｻｻｲｽﾞ）／ラテンエアロ／リフレッシュヨガ／VR
- 12:00-12:45 リトモス 佐々木
- 13:30-14:15 ｲﾝﾅｰﾋﾞｭｰﾃｨｰﾖｶﾞ 松尾
- 14:50-15:20 UBOUND 山尾
- 15:45-16:30 FIGHT DO 山尾
- 17:00-18:00 エアロ中上級（有料） 宮田
- 18:30-20:00 デトックスヨガ／脂肪燃焼（HIIT）／ストレッチ／セルフマッサージ／VR

ホット
- 10:30-11:20 アロマリラックス 亜矢香
- 11:50-12:40 シェイプアップヨガ 平島
- 14:00-14:50 ピラティス 南里
- 16:00-16:50 スタンダードヨガ 村上
- 17:30-18:20 パワーヨガ 村上

プール
- 9:00-13:00 Esta JUNIOR SCHOOL ジュニアスイミング ※プールはご利用できません。

日曜日

アリーナ
- 9:00-12:30 ジュニアスクール ※アリーナはご利用できません。
- 13:00-13:45 ｲﾝﾅｰﾋﾞｭｰﾃｨｰﾖｶﾞ KAYOKO
- 14:15-15:00 ピラティス ARISU
- 15:20-16:05 マッスルワーク 本田★
- 16:25-16:55 初級エアロ YOKO
- 17:15-18:00 Sintex®（シンテックス） YOKO

フィット
- 9:30-10:00 ストレッチ VR
- 10:30-11:15 ZUMBA 麻植
- 11:30-12:15 FIGHT DO 麻植
- 12:45-13:30 UBOUND ARISU
- 14:00-15:00 姿勢改善（有料） KAYOKO
- 15:30-18:30 ダンスエアロ／バレトン／レゲトン／ストレッチ／脂肪燃焼（格闘技ｴｸｻｻｲｽﾞ）／ヨガ／VR

ホット
- 11:00-11:50 スタンダードヨガ KAYOKO
- 12:30-13:20 骨盤ビューティー 西原
- 14:00-14:50 スタンダードヨガ 西原
- 16:00-16:50 アロマリラックス 立石

プログラムはこちらから

プール
- 9:00-12:00 Esta JUNIOR SCHOOL ジュニアスイミング ※プールはご利用できません。
- 13:00-13:45 1000M泳ごう 佐藤★

VRの詳細はこちらから

Tone Cycle（トーンサイクル）… ジムエリアにて実施します。（※要シューズ）
整える・燃やす・鍛える、すべてが叶うサーキットトレーニングプログラム。定員6名

◎(月)13:15-13:35 姿勢改善
◎(月)19:20-19:50 脂肪燃焼
◎(火)20:20-20:50 脂肪燃焼
◎(水)19:30-20:00 脂肪燃焼
◎(金)19:30-20:00 脂肪買取
◎(土)16:45-17:15 脂肪燃焼
◎(日)15:15-15:35 姿勢改善

【スタジオ定員（一部、定員が異なります。）】
〇アリーナ:39-33名 〇フィット:23名 〇ホット: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。
HF Home Fitness 24 が配信するプログラムです。※予約不要※出入り自由
【ホット】〇スタジオ環境詳細… ■:ロウリュ ■:溶岩盤
〇「男女共用」の記載レッスン以外は、女性専用とさせて頂きます。
【プール】曜日により、ご利用終了時間が異なります。
〇月-金:22:30まで 〇土:20:30まで 〇日・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。

〇ご参加にはWEB予約が必要です。会員マイページよりご予約ください。
〇プログラムは一部、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
〇一部、定員が異なるレッスンがございます。
〇スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
〇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）
〇レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
〇場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってご利用ください。
〇補給用の水分をお持ちください。
〇マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しください。