

# スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

# 2022年6月～ プログラムスケジュール

|       | 月曜                       |     |     |    |     | 火曜   |     |     |    |     | 水曜   |     |     |    |     | 木曜   | 金曜   |     |     |    |     | 土曜         |     |     |    |     | 日曜   |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
|-------|--------------------------|-----|-----|----|-----|------|-----|-----|----|-----|------|-----|-----|----|-----|------|------|-----|-----|----|-----|------------|-----|-----|----|-----|------|------------|-----|----|-----|------|-----|------------|----|-----|--|--|--|------------|--|--|--|--|
|       | アリーナ                     | Fit | HOT | ジム | プール | アリーナ | Fit | HOT | ジム | プール | アリーナ | Fit | HOT | ジム | プール | 休館日  | アリーナ | Fit | HOT | ジム | プール | アリーナ       | Fit | HOT | ジム | プール | アリーナ | Fit        | HOT | ジム | プール | アリーナ | Fit | HOT        | ジム | プール |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 9:00  |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     | 9:00 |      |     |     |    |     | 9:00~12:30 |     |     |    |     |      | 9:00~13:00 |     |    |     |      |     | 9:00~12:30 |    |     |  |  |  | 9:00~12:00 |  |  |  |  |
| 10:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 10:45 | 9:45~10:15<br>スロトレ<br>坂井 |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 11:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 11:30 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 12:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 12:30 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 13:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 13:30 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 14:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 14:30 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 15:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 15:30 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 16:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 16:30 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 17:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 17:30 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 18:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 18:30 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |
| 19:00 |                          |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |     |     |    |     |      |      |     |     |    |     |            |     |     |    |     |      |            |     |    |     |      |     |            |    |     |  |  |  |            |  |  |  |  |

6日 ユーバウンド/平塚  
13日 月礼拝/岡野  
20日 ファイドウ/平塚  
27日 太陽礼拝/岡野

1週目 バタフライ  
2週目 背泳ぎ  
3週目 平泳ぎ  
4週目 クロール  
5週目 基礎&ターン

1. 2週目 クロール25M  
3. 4週目 背泳ぎ25M

13:30~14:00  
スタンダード  
ヨガ  
西原

14:20~14:50  
ファイドウ  
VR

14:30~15:20  
太陽礼拝  
西原

15:20~16:10  
やすらぎ  
ヨガ  
村田

スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

2022年6月～ プログラムスケジュール

Main schedule grid with columns for days of the week (月曜 to 日曜) and time slots (16:00 to 23:00). Activities include yoga, pilates, and group exercises. Includes a 'HOTスタジオ環境詳細' table and COVID-19 safety notices.

HOTスタジオ環境詳細 table showing pool and studio availability for each day of the week.

- 新型コロナウイルス感染対策の為、定員を制限させていただきます。
アリーナスタジオ：30名 FITスタジオ：20名 HOTスタジオ：15名
チームビーツ：6名 ※一部定員が異なるレッスンがございます。
■プログラムは一部、変更がある可能性もございます。予めご了承ください。
■VRレッスン：ラディカルフィットネス社のプログラムを、大画面のスクリーンを使って動画を観ながら参加することができます。
■ホットヨガプログラムに関して、《男女共用レッスン》と記載のレッスンは男女ともに参加が可能です。その他のレッスン、スタジオ開放時間は女性専用とさせていただきます。