

# 2020年10月スタジオ&プールプログラム SPORTS CLUB エスタ諏訪野

月曜				火曜				水曜				木曜			
Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール
	9:40~9:50 はつらつ体操 藤田				9:40~9:50 はつらつ体操 石井				9:40~9:50 はつらつ体操 安岡			<b>NEW</b>	9:40~9:50 はつらつ体操 山尾		
10:00~10:40 初級エアロ Hinata				10:00~11:00 太極拳 竹之内	10:00~10:30 バランスボール 石井			10:00~10:30 初級STEP 肥後橋				10:00~10:30 スロトレ 山尾	10:00~10:45 インナービューティー ヨガ 小川		
	11:00~12:00 ボルドブラ& フットセラピー Hinata	10:50~11:05 のびるストレッチ 肥後橋			11:20~12:20 フラダンス MICHIKO			11:00~12:00 インナービューティー ヨガ MAYA				11:00~12:00 ピラティス SAWAKA	<b>NEW</b> 11:15~12:00 バレトン 永松	10:40~10:55 あしゆびケア 藤田	
11:30~12:30 中上級エアロ 大島		11:30~12:10 はじめての アクア 肥後橋		12:00~13:00 リトモス Hinata			11:30~12:10 リズム& ウォーキング 石井					定員 17名			11:20~12:00 はじめての アクア 藤田
	12:40~13:40 ヒーリングヨガ 中田	12:10~12:25 スイムエクササイズ 安岡			13:25~14:25 はじめてバレエ SAWAKA			12:30~13:15 中級エアロ 肥後橋					12:30~13:00 マッスルワーク 山尾	定員 16名	
13:50~14:35 ZUMBA 泉		13:00~13:40 暗闇ダンスエアロ 肥後橋		13:30~14:00 ファイトウ30 石井									13:30~14:30 HIP HOP がじろう		
		フロントにて受付 (前予約制) 料金：無料 場所：1階スタジオ													
			15:30~16:30 ジュニア スイミング												
			16:40~17:40 ジュニア スイミング												
			17:50~18:50 ジュニア スイミング												
ジム、プール利用 18:30まで															
営業終了 19:00				19:30~20:15 リトモス 小川				19:30~20:15 マッスルワーク 肥後橋	定員 16名			19:30~20:30 中上級エアロ 中田			
				20:30~21:30 インナービューティー ヨガ 小川				20:30~21:30 ヒーリングヨガ 中田					20:40~21:40 ポール& コンディショニング 山中		
火曜日~土曜日 ジム、プール利用 22:00まで															
営業終了 22:30															

# 2020年10月スタジオ&プールプログラム SPORTS CLUB エスタ諏訪野

## エスタからのお知らせ

**10月休館日**  
10月30日(金)・31日(土)

### スタジオプログラムのコロナ対策について

6月より、コロナウイルス対策をしながら行っていきます。  
そこで、皆様にもご協力して頂きたいことがあります！  
※3密を避けるために、以下の事をお守りください。※


- ① 人数制限を致しますので、  
予約カードを必ず取り、ご参加ください。  
【予約方法】レッスンは始まる30分前に予約カードを  
ジムカウンターにて設置致しますので  
若い番号順にカードをお取りください。  
Aスタジオ(オレンジ) 定員20名  
Bスタジオ(ピンク) 定員13名  
ショートレッスン(白) 定員5名
- ② お客様同士の間隔を取るため、  
位置の指定をしております。(間隔2m)
- ③ マットやゴムバンド等は使用前と使用後に必ず  
アルコール消毒をしてください。
- ④ 密を避けるためにドアを開け  
換気をしながらレッスンを致します。
- ⑤ レッスン中、苦しくない範囲でのマスク着用にご協力ください。

⚠️ レッスン予約カードを取る際に走ったり、急いで取りに行くと  
事故、怪我につながる為、ご注意ください。

皆様が気持ちよく快適にお過ごしてできるよう  
スタッフ一同、アルコール消毒やマスクの着用等を  
徹底して行っていきますので、皆様もご協力よろしく  
お願い致します★

金曜				土曜				日曜			
Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール
	9:40~9:50 はつらつ体操 藤田				9:40~9:50 はつらつ体操 山尾				9:40~9:50 はつらつ体操 山尾		
10:00~10:30 FUNトレ 安岡		10:40~10:55 スイムエクササイズ 安岡		10:00~10:50 燃やせ脂肪初級 プリソフ				<b>NEW</b> 10:00~10:30 バランスボール 山尾			
11:00~11:45 BODYバランス 村井	11:00~11:45 Gボールエクササイズ 永松	11:00~11:40 暗闇ダンスエアロ 肥後橋	11:20~12:10 フリースイム 安岡	11:20~12:20 中級エアロ 村井	11:00~11:45 ピラティス45 大島			11:00~11:45 リトモス 村井			<b>NEW</b> 11:10~11:50 アクア コンディショニング 安岡
12:20~13:20 パーフェクト BODY 大島	<b>NEW</b> 12:50~13:30 ポルドブラ 平	12:40~12:55 のび~るストレッチ 肥後橋		<b>NEW</b> 13:15~14:00 マッスルワーク 山尾	<b>NEW</b> 12:30~13:00 ポールストレッチ 山尾			12:15~13:15 パーフェクト BODY 村井	12:30~13:00 サーフセットフィットネス 安岡		
<b>NEW</b> 13:50~14:30 インジョイSTEP 平			15:30~16:30 ジュニア スイミング	定員 16名				13:45~14:15 マッスルワーク 肥後橋	定員 10名		
			16:40~17:40 ジュニア スイミング					14:30~15:30 ボール& コンディショニング 山中	定員 16名		
			17:50~18:50 ジュニア スイミング								
19:15~20:15 HIP HOP RYU				<b>NEW</b> 19:15~20:00 ファイトウ FIGHT DO 山尾							
20:45~21:30 中級エアロ 中田											

16:40~18:50は  
ジュニアスイミングで  
3コースまで使う為、成  
人会員様のご利用は出来  
ません

**初めての方におススメのクラスです。** 

- レッスン開始後の参加はご遠慮下さい。
- 祝日スケジュールは、別途ご案内致します。
- レッスン内容は、別紙をご覧ください。
- ご不明な点は、スタッフまでお問い合わせ下さい。
- 水分をしっかり摂って、無理のないように気を付けて下さい。

スタジオ最新情報は、ホームページ検索  
スポーツクラブエスタ ホームページ  
<http://www.sports-esta.com>

火曜日~土曜日 ジム、プール利用 22:00まで  
営業終了 22:30

