

2020年11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				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	NEW 10:40~10:55 美尻トレーニング 山尾	変更 11:00~11:40 はじめての アクア 藤田
	11:00~12:00 ポルトブラ& 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		11:30~12:10 リズム& ウォーキング 石井	11:00~12:00 インナービューティー ヨガ MAYA	10:40~11:10 FUNトレ 肥後橋			11:00~12:00 ピラティス SAWAKA	11:15~12:00 バレトン 永松		
11:30~12:30 中上級エアロ 大島		12:10~12:25 スイムエクササイズ 安岡	11:30~12:10 はじめての アクア 肥後橋	12:00~13:00 リトモス Hinata				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		
NEW 13:00~13:30 ファイトウ30 山尾	12:40~13:40 ヒーリングヨガ 中田	13:00~13:40 暗闇ダンスエアロ 肥後橋		13:25~14:25 はじめてバレエ SAWAKA	13:30~14:00 ファイトウ30 石井				13:20~14:20 ウエストシェイプ 西野			13:30~14:30 HIP HOP がじろう			
13:50~14:35 ZUMBA 泉															
			15:30~16:30 ジュニア スイミング									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	16:30~17:30 運動教室 キッズ								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	17:40~18:40 運動教室 ジュニア								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		19:30~20:20 フリースイム 安岡	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	NEW 19:15~20:15 フリースタイル ダンス 山中		
				NEW 20:45~21:25 インジョイSTEP 村井	20:30~21:30 インナービューティー ヨガ 小川			NEW 20:45~21:30 バレトン 永松		20:30~21:30 ヒーリングヨガ 中田			20:40~21:40 ボール& コンディショニング 山中		
			定員 20名												
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11月スタジオ&プールプログラム SPORTS CLUB エスタ諏訪野

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 フリソワ				11:00~11:45 リトモス 村井			
		11:00~11:40 暗闇ダンスエアロ 肥後橋			11:00~11:45 ピラティス45 大島	11:00~11:15 美尻トレーニング 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	11:20~12:10 フリースイム 安岡		11:20~12:20 中級エアロ 村井							11:10~11:50 アクア コンディショニング 安岡
		11:50~12:05 あしゆびケア 藤田						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	定員 10名	
12:20~13:20 パーフェクト BODY 大島	12:50~13:30 ポルトブラ 平	12:40~12:55 のびるストレッチ 肥後橋			12:30~13:00 ポールストレッチ 山尾						
				13:15~14:00 マッスルワーク 山尾	定員 16名			13:45~14:15 マッスルワーク 肥後橋	定員 16名		
13:50~14:30 エンジョイSTEP 平	定員 20名										
			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	16:30~17:30 運動教室 キッズ					14:30~15:30 ポール& コンディショニング 山中		
			17:50~18:50 ジュニア スイミング	17:40~18:40 運動教室 ジュニア							
19:15~20:15 HIP HOP RYU				19:15~20:00 ファイトウ FIGHT DO 山尾							
				20:30~21:10 エンジョイSTEP 中田	定員 20名						
20:45~21:30 中級エアロ 中田											
火曜日~土曜日 ジム、プール利用 22:00まで											
営業終了 22:30											

11月休館日

11月29日(日)・30日(月)


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。
整列は10分前からと致します。
- 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。

皆様が気持ちよく快適にお過ごしいただけ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致します★

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>

