

2021年1月スタジオ&プールプログラム SPORTS CLUB エスタ諏訪野

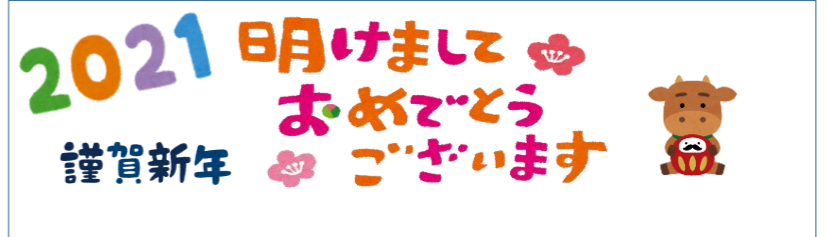
月曜				火曜				水曜				木曜			
Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール
	9:40~9:50 はつらつ体操 肥後橋				9:40~9:50 はつらつ体操 石井				9:40~9:50 はつらつ体操 肥後橋				9:40~9:50 はつらつ体操 山尾		
10:00~10:40 初級エアロ Hinata				10:00~11:00 太極拳 竹之内	10:00~10:30 バランスボール 石井			10:00~10:30 入門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 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			10:45~11:25 初級エアロ MICHIKO			10:50~11:50 インナービューティー ヨガ 中田	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	10:40~10:55 美尻トレーニング 山尾	11:00~11:50 フリースイム 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	11:40~12:40 フラダンス MICHIKO		11:30~12:10 リズム& ウォーキング 石井	12:20~13:05 中級エアロ 肥後橋			定員 17名				
	12:40~13:40 ヒーリングヨガ 中田	12:10~12:25 あしゆびケア 藤田						13:25~14:10 はじめてバレエ SAWAKA	12:20~13:05 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			
13:00~13:30 ファイトウ30 山尾		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			13:25~14:10 MISGADANCE 稲富 NEW	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												
			16:40~17:40 ジュニア スイミング	16:30~17:30 運動教室 キッズ											
			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											
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	19:15~20:15 フリースタイル ダンス 山中		
				20:45~21:25 チャレンジSTEP 村井	20:30~21:30 インナービューティー ヨガ 小川			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															

2021年1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 深町				9:40~9:50 はつらつ体操 山尾		
10:00~10:30 FUNトレ 藤田	10:00~10:45 Gボールエクササイズ 永松			10:00~10:50 燃やせ脂肪初級 プリソワ				10:00~10:30 バランスボール 山尾			
11:00~11:45 BODYバランス 村井		11:00~11:40 暗闇ダンスエアロ 肥後橋		11:10~11:55 中級エアロ 村井	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 リトモス 村井	11:00~11:30 サーフフィットネス 肥後橋	定員 10名	
		11:50~12:05 あしゆびケア 藤田					11:30~12:10 はじめての アクア 藤田				
12:20~13:20 パーフェクト BODY 大島		12:00~12:30 暗闇ファイトウ 山尾 NEW		12:15~12:45 ストレッチ30 村井	12:30~13:00 ボールストレッチ 山尾			12:15~13:15 パーフェクト BODY 村井			
	12:50~13:30 ポルトブラ 平			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						14:30~15:30 ボール& コンディショニング 山中		
			16:40~17:40 ジュニア スイミング	16:30~17:30 運動教室 キッズ							
			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 山尾						
				19:30~20:20 フリースイム 藤田 NEW							
	20:30~21:15 ロックダンス RYU NEW				20:30~21:10 チャレンジ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											

1月休館日

1月30日(土)・1月31日(日)



- ### スタジオレッスンに参加される際のルール
- ① レッスン予約カードをお取りになってからご参加ください。
レッスンは始まる30分前にカードを発券致します。
 - ② カードの番号順に入場して頂きます。
インストラクターが番号をお呼びします。
 - ③ レッスン中はマスクの着用をお願い致します。
 - ④ 道具類は使用前と使用後は、アルコール消毒をお願いします。

定員	
Aスタジオ	25名
Bスタジオ	13名
ショートレッスン	5名

今月のお知らせ

・アクアレッスは、3コース使用致しますので、レッスン中はプールの使用が出来ません。
ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力
お願い致します。

初めての方におススメのクラスです。 **若葉マーク**

- 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。
- 水分をしっかりとって、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>



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