

2021年5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				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操		
10:00~10:40 初級エアロ Hinata				10:00~11:00 太極拳 竹之内	10:10~10:50 初級エアロ MICHIKO			10:00~10:30 入門STEP 肥後橋				10:00~10:30 スロトレ 山尾	10:00~11:00 インナービューティー ヨガ 小川		
	11:00~12:00 ボルトブラ& フットセラピー Hinata	10:50~11:05 のび〜るストレッチ 肥後橋		11:15~12:15 リトモス Hinata 変更	11:10~12:10 フラダンス 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		12:30~13:15 uabound 泉 NEW	12:40~13:40 インナービューティー ヨガ Hinata			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		
	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	11:30~12:10 はじめての アクア 肥後橋 レッスン中は3コース 使用するので、 プールの フリー利用が できません。	13:30~14:30 はじめてバレエ SAWAKA 変更				13:25~14:10 MEGAFITZ 稲富	13:20~14:20 ウエストシェイプ 西野			13:15~14:15 HIP HOP がじろう 変更			
13:00~13:30 FIGHTDO 山尾		13:00~13:40 暗闇ダンスエアロ 肥後橋													
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												
			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	19:15~20:15 フリースタイル ダンス 山中		
				20:30~21:15 チャレンジSTEP 村井 変更	20:30~21:30 インナービューティー ヨガ 小川			20:30~21:15 バレトン 永松 変更				20:40~21:40 はじめての ピラティス 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5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				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操		
10	10:00~10:30 FUNトレ 藤田	Gボールエクササイズ 永松		10:00~10:50 燃やせ脂肪初級 プリソフ				10:10~10:40 山尾			
11	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	11:05~11:20 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	
12			11:50~12:05 あしゆびケア 藤田						11:45~12:30 XSS 山尾	NEW	
12	12:20~13:20 パーフェクト BODY 大島	12:50~13:30 ボルトブラ 平		12:10~12:40 ストレッチ30 村井	12:30~13:00 ポールストレッチ 山尾			12:00~13:00 パーフェクト BODY 村井		変更	
13				12:10~12:40 ストレッチ30 村井	12:30~13:00 ポールストレッチ 山尾						
14	13:50~14:30 エンジョイSTEP 平	定員 20名		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		
15									14:30~15:30 はじめての ピラティス 山中		
16			15:30~16:30 ジュニア スイミング								
17			16:40~17:40 ジュニア スイミング								
18			17:50~18:50 ジュニア スイミング								
19	19:15~20:15 HIP HOP RYU			19:30~20:20 フリースイム 藤田	19:30~20:15 FIGHTDO 山尾						
20		20:30~21:15 ロックダンス RYU			20:30~21:10 チャレンジSTEP 中田						
21	20:45~21:30 中級エアロ 中田										
22	火曜日~土曜日 ジム、プール利用 22:00まで 営業終了 22:30										

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。

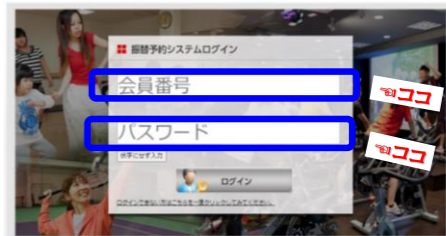
レッスン中は3コース
使用するので、
プールの
フリー利用が
できません。


5月休館日
5月1日(土)・5月2日(日)・5月31日(月)
マシン搬入の為、休館日を変更しています。
5月30日(日)は営業致します。

スタジオレッスンに参加される際のルール
5月よりスタジオレッスンのネット予約が開始致します。
詳しい予約方法は別紙にてお知らせ致します。
尚、5月の予約は**5月1日(土)9:00開始**です。
(6月以降は**前月27日22:30開始**)
ログインまで出来ますので、ぜひ携帯のホーム画面に
追加しておいてください♪

★スタジオ予約システム ログイン方法

- ①インターネットより、
「スポーツクラブエスタ」検索
トップ画面の下部
「振替予約 ログイン」を選択
- ②「会員番号」を半角数字で入力
020000 ■■■■■
02000 ■■■■■
- ③「パスワード」を半角数字で入力
パスワードは、ご契約時に、ご登録して頂いてる
電話番号（自宅もしくは携帯番号）です。
0942●●▲▲▲▲
090●●●●▲▲▲▲



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>
Fitness plaza Esta

今月のお知らせ
UBOUND、X55を新しく導入しました！
皆さん、ぜひ参加してみてください♪
(レッスン内容は別紙参照)

