

エスタ諏訪野 8月祝日・特別営業日 スタジオ・プールプログラム



	11日(木)			13日(土) 特別営業日			14日(日)			15日(月)		
	Aスタ	Bスタ	プール	Aスタ	Bスタ	プール	Aスタ	Bスタ	プール	Aスタ	Bスタ	プール
9:00												
10:00	10:00~11:00 インナービューティーヨガ SAWAKA	9:40~9:50 はつらつ体操 10:00~10:30 スロトレ 土井		10:00~10:45 初級エアロ プリソワ	9:40~9:50 はつらつ体操 10:00~11:00 ピラティス 大島		10:10~10:40 ユーバウンド 山尾			10:00~10:40 初級エアロ Hinata	9:40~9:50 はつらつ体操 10:00~10:30 ポールストレッチ 藤田	
11:00	11:15~12:15 ピラティス SAWAKA	11:15~12:00 バレトン 永松	11:00~11:40 アクアビクス フリー利用不可 中田	11:00~12:00 中上級エアロ 村井	11:15~12:00 メガダンス Hinata	11:30~12:10 はじめてのアクア フリー利用不可 藤田	11:00~11:45 リトモス 村井	11:00~11:30 マッスルワーク 荒木	11:00~12:00 中上級エアロ 大島	11:00~12:00 ポルドブラ& フットセラピー Hinata		
12:00	12:30~13:15 ユーバウンド 泉			12:20~13:20 インナービューティーヨガ Hinata	12:15~12:45 ストレッチ 村井		12:00~13:00 パーフェクトBODY 村井	12:00~12:55 ※有料※ エクストリーム55 山尾&太郎良 (門司店スタッフ)	12:15~13:15 ヒーリングヨガ 中田	12:40~13:10 ファイドウ 山尾		
13:00	13:30~14:30 HIP HOP がじろう			13:40~14:20 チャレンジSTEP 中田	13:30~14:15 マッスルワーク 土井		13:30~14:30 ※有料※ ファイドウ 山尾&太郎良 (門司店スタッフ)		13:30~14:15 ズンバ 泉			13:30~14:10 アクアビクス フリー利用不可 田中
14:00												
15:00												
16:00							16:30~17:15 メガダンス 稲富					

— 予約方法 —

7/27(水) 22:30よりネット予約開始 通常のレッスンと同様の予約方法です。

★はつらつ体操★
レッスン開始30分前よりジムフロントにて整理券を配布致します。

★プールレッスン★
レッスン開始時間までにプールへお越しください。

★有料レッスン★
通常レッスンとは予約方法が異なります。詳しくは右側をご確認ください。

**通常クラスと変更
があるクラス**

営業終了 19:00 (ジム・プールの利用18:30まで)

有料レッスン予約方法

7月25日(月) 9:00~予約開始
 参加費: エスタ会員様 550円
 法人会員様 550円+都度利用料
 当日キャンセルの返金は出来かねます。

①ログイン後、画面上部にある「参加できるイベントがあります」を選択



②カレンダーから受講日(青色の日にち)を選択



③内容に間違いがないか確認し、「予約申込み」を選択



④お客様情報の入力欄を全て埋めて予約完了です。お支払いはフロントもしくはWEB決済が選べます。

通常チケットの消化はございません。ご参加お待ちしております。