

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜								
	Aスタ	Bスタ	ショート(Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート(Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート(Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート(Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート(Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート(Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート(Bスタ)	プール					
9:00																																	
10:00			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				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操										
10:10	10:00~10:40 メガダンス Hinata	10:00~10:30 ホールのストレッチ 藤田☆			10:10~10:50 初級エアロ MICHIKO	10:00~11:00 太極拳 竹之内			10:00~11:00 インナービューティーヨガ 中田				10:00~11:00 インナービューティーヨガ SAWAKA	10:15~11:00 オキシジェン 麻植			10:00~10:45 Gボールエクササイズ 永松			10:00~10:45 初級エアロ プリソワ	10:00~11:00 ピラティス 大島			10:00~10:45 エクストリーム55 太郎良☆									
11:00	11:00~12:00 中上級エアロ 大島	11:00~12:00 ボルドブラ&フットセラピー Hinata			11:15~12:15 リトモス Hinata	11:15~12:15 フラダンス MICHIKO			11:10~12:00 フリースイム 藤田☆	11:15~12:00 中級エアロ 中田	11:15~12:00 フリースタイルダンス 山中			11:15~12:15 ピラティス SAWAKA	11:15~12:00 ファイドゥ 麻植	11:00~11:40 アクアピクス フリー利用不可 中田	11:15~12:00 BODYバランス 村井	11:15~12:00 インナービューティーヨガ 有馬			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 初中級エアロ 村井	11:00~11:45 ファイドゥ 太郎良☆								
12:00																																	
12:15	12:15~13:15 ヒーリングヨガ 中田	12:45~13:15 マッスルワーク 土井☆			12:35~13:35 インナービューティーヨガ Hinata	12:45~13:30 エクストリーム55 太郎良☆			12:15~13:00 メガダンス 稲富	12:15~13:00 はじめてのピラティス 山中			12:30~13:15 ユーバウンド 泉	12:30~13:15 バレトン 永松			12:20~13:20 パーフェクトBODY 大島			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									
13:00																																	
13:30	13:30~14:15 ズンバ 泉				13:30~14:10 アクアピクス フリー利用不可 田中	13:50~14:50 はじめてパレエ SAWAKA			13:20~14:20 ウエストシェイプ 西野				13:30~14:30 HIP HOP がじろう					13:35~14:05 ファイドゥ 荒木☆			13:35~14:20 ベリーダンス 木村	13:30~14:00 マッスルワーク 荒木											
14:00																																	
14:20																									14:20~15:20 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能								
15:00																																	



レッスン予約のキャンセルはレッスン開始1時間前までです。それ以降のキャンセル操作は出来ず、ペナルティ(最大予約件数が1つ減る)がつきます。

# 2024年2月 プログラムスケジュール

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜											
	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール								
15:00																																				
16:00				15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能								15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能								15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能				15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能												
17:00				16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可								16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可								16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可				16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可												
18:00				17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可								17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可								17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可				17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可												
19:00	<b>2月休館日</b> 28日(水)・29日(木) 祝日プログラムは別紙にてご案内致します  <b>各レッスン定員</b> <b>Aスタジオ:35名</b> パーフェクトBODY:30名 ピラティス25名 STEP、X55:24名 ユーバウンド20名 バレエ:22名  <b>Bスタジオ:17名</b> ダンス・エアロ・オキシジェノ15名 STEP・X55・マッスル13名				19:30~20:15 チャレンジSTEP 村井	19:40~20:10 マッスルワーク 太郎良☆	19:30~20:15 中級エアロ 大島	19:45~20:15 ファイドウ 荒木☆	19:30~20:30 中上級エアロ 中田	19:45~20:30 フリースタイルダンス 山中	19:15~20:00 ズンバ 稲富	20:15~21:00 エクストリーム55 太郎良☆	20:15~21:00 太極舞 買藤	18:45~19:45 ジャズダンス 山中	19:20~20:10 フリースイム 藤田☆	20:00~20:45 ユーバウンド 土井☆	19:15~19:45 マッスルワーク 土井☆																			
20:00																																				
21:00																																				
22:00																																				

:初心者の方でも参加可能なクラスです。ストレッチなどの低強度レッスンとなっています。筋力トレーニングなどの激しい運動が苦手な方におススメ!

:エスタスタッフによるスタジオレッスンです。興味があるけど参加に不安な方におススメ! 安心、安全で楽しいレッスンをを行います!

その他、様々なレッスンを行っています!!  
より楽しく運動をしたい方はぜひ色々なスタジオレッスンに挑戦してみてください!!

**変更箇所**

**スタジオレッスンへのご参加はネット予約が必要です。(毎月27日8:00より来月分の予約開始)**

予約順が入室順です。レッスン当日、開始5分前より番号をお呼びします。ご自分の予約番号がご不明な方は、スタッフにお尋ね下さい。

**レッスン開始後の途中入退室はご遠慮下さい。**体調不良などにより、やむを得ない場合は退出可能です。

<エスタ会員システム QRコード>

