

# 2024年11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 (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																																
10:10	10:10~10:55				10:10~10:55				10:15~11:00				10:00~10:45	10:00~10:45			10:00~10:45									10:00~10:45						
10:20	メガダンス				初級エアロ	太極拳			インナービューティーヨガ				身体メンテナンスヨガ	オキシジェン			Gボールエクササイズ					ピラティス			エクストリーム55							
10:30	Hinata				MICHIKO	竹之内			中田				SAWAKA	麻植			永松					大島			太郎良★							
11:00																																
11:15	11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:40		11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:00~11:45	11:00~11:45						
11:20	ボルドブラ&フットセラピー	太極舞			リトモス	フラダンス			中級エアロ	フリースタイルダンス			ピラティス	ファイドウ	アクアピクス		BODYバランス	週替わりヨガ			中級エアロ	メガダンス			初中級エアロ	ファイドゥ						
11:30	Hinata	貫藤			Hinata	MICHIKO			中田	山中			SAWAKA	麻植	中田		村井	有馬			村井	Hinata			村井	太郎良★						
12:00																																
12:15	12:15~13:00	12:15~12:45			12:20~13:05	12:30~13:15			12:15~13:00	12:15~13:00			12:00~12:45	12:00~12:45			12:20~13:05					12:20~13:05	12:15~12:45			12:00~12:45						
12:20	ヒーリングヨガ	マッスルワーク			インナービューティーヨガ	エクストリーム55			メガダンス	はじめてのピラティス			HIP HOP	バレトン			中級エアロ				インナービューティーヨガ	ストレッチ			パーフェクトBODY							
12:30	中田	土井★			Hinata	太郎良★			稲富	山中			がじろう	永松			大島					Hinata	村井			村井						
13:00																																
13:15	13:15~14:00				13:25~14:10					13:20~14:05			13:00~13:45				13:25~14:10					13:20~14:05										
13:20	ズンバ				はじめてバレエ					ボディリセット			ユーバウンド				インナービューティーヨガ					ベリーダンス										
13:30	泉				SAWAKA					西野			泉			大島							奈生									
14:00																																
14:20																																
14:30																																
14:40																																
14:50																																
15:00																																
15:10																																
15:20																																
15:30																																
15:40																																
15:50																																

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。

	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					
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						
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						
19:00																													
20:00	19:45~20:30 初中級エアロ 中田			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				19:30~20:15 中級エアロ 中田	19:30~20:15 フリースタイルダンス 山中										19:15~20:00 ズンバ 稲富						
21:00	20:45~21:30 ジャズダンス 山中			20:30~21:15 ファイドウ 太郎良★			20:30~21:15 フリースタイルダンス 森田				20:30~21:15 はじめてのピラティス 山中												20:15~21:00 エクストリーム55 太郎良★						
22:00																								21:15~21:45 オキシジェノ 太郎良★					

15:45~16:15  
オキシジェノ  
太郎良★

16:30~17:15  
メガダンス  
稲富



**11月休館日**  
29日(金)・30日(土)  
祝日プログラムは別紙にてご案内致します。  
各レッスン定員  
Aスタジオ: 35名  
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  
ボルドブラ&フットセラピー: 24名  
ボディリセット: 22名  
Bスタジオ: 17名  
ダンス・エアロ・オキシジェノ15名  
STEP・X55・マッスル13名

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)

<エスタ会員システム QRコード>

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。

