

## 2026年1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																											9:00		
10																											10		
20																											20		
30																											30		
40																											40		
50																											50		
10:00	10:10~10:55 体幹コンディショニング 森田				10:10~10:55 太極拳 竹之内				10:15~11:00 初級エアロ MICHIKO				10:00~10:45 身体メンテナンスヨガ SAWAKA		10:00~10:45 オキシジエノ 麻植		10:00~10:45 Gボールエクササイズ 永松				10:15~11:00 ピラティス 大島				10:00~10:45 かんたんSTEPサーキット 中田				10:00
11:00	11:10~11:55 メガダンス Hinata	11:15~12:00 太極舞 實藤			11:15~12:00 リトモス Hinata	11:15~12:00 フラダンス MICHIKO			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			11:00~11:45 ピラティス SAWAKA	11:00~11:45 ファイドウ 麻植		11:00~11:40 アクアビクス 中田	11:15~12:00 BODYバランス 村井	11:15~12:00 週替わりヨガ 有馬		11:15~12:00 中級エアロ 村井	11:15~12:00 メガダンス Hinata			11:00~11:45 初中級エアロ 村井				11:00	
12:00	12:15~13:00 ボルドーブラ&フットセラピー <sup>■</sup> Hinata				12:20~13:05 インナービューティーヨガ Hinata	12:30~13:15 エクストリーム55 太郎良★			12:15~13:00 メガダンス kayo	12:15~13:00 はじめてのピラティス 山中			12:00~12:45 HIPHOP がじろう	12:00~12:45 バレトン 永松		12:20~13:05 中級エアロ 大島				12:20~13:05 インナービューティーヨガ Hinata	12:15~12:45 ストレッチ 村井			12:00~12:45 パーソナルBODY 村井			12:00		
13:00																											13:00		
14:00		14:00~16:00 ※予約不要																									14:00		
15:00	14:30~15:30 レンタルスタジオ ※予約不要																										15:00		
16:00																											16:00		

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)がきます。

# 2026年1月 プログラムスケジュール

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。

