

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜							
	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	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							10:15~11:00	10:15~11:00			10:00~10:45				10:00~10:45			
10:20	初級エアロ				初級エアロ				インナービューティーヨガ				オキシジェン	ピラティス							ベリーダンス	ピラティス			Gボールエクササイズ				かんたんSTEPサーキット			
10:30	大島				MICHIKO				中田				麻植	SAWAKA							奈央	大島			永松				中田			
11:00																																
11:10	11:10~11:55	11:10~11:55			11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:05~11:50	11:05~11:50			11:00~11:40	11:15~12:00	11:15~12:00		11:15~12:00	11:15~12:00							11:00~11:45			
11:20	メガダンス	ウェルネスヨガ			リトモス	フラダンス			中級エアロ	フリースタイルダンス			身体メンテナンスヨガ	ファイドゥ			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			
11:30	Hinata	大石			Hinata	MICHIKO			中田	山中			SAWAKA	麻植			中田	村井	mika		村井	Hinata							村井			
12:00																																
12:15	12:15~13:00	12:15~13:00			12:20~13:05	12:30~13:15			12:15~13:00	12:15~13:00			12:10~12:55	12:10~12:55							12:20~13:05	12:15~12:45							12:00~12:45			
12:20	ホルドブラ&フットセラピー	太極舞			インナービューティーヨガ	エクストリーム			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	ストレッチ							パーフェクトBODY			
12:30	Hinata	貫藤			Hinata	55			kayo	山中			がじろう	永松							大島	Hinata							村井			
13:00																																
13:15	13:15~14:00				13:30~14:10				13:15~14:00				13:15~14:00									13:25~14:10	13:20~13:50									
13:20	ズンバ				アクアピクス	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	マッスルワーク							日野★		
13:30	泉				田中				西野				yukino									大島	日野★									
14:00																																
14:30	14:30~15:30	14:00~16:00			14:30~15:30	14:00~16:00			14:30~15:30	14:00~16:00			14:30~15:30	14:00~16:00							14:30~15:30									14:30~15:30		
14:40	レンタルスタジオ ※要予約	卓球 ※予約不要			レンタルスタジオ ※要予約	卓球 ※予約不要			レンタルスタジオ ※要予約	卓球 ※予約不要			レンタルスタジオ ※要予約	卓球 ※予約不要							レンタルスタジオ ※要予約									レンタルスタジオ ※要予約		
15:00																																
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。

2026年7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	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール					
15:00																																	
16:00	16:00~17:00 レンタルスタジオ ※要予約			15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	16:00~17:00 レンタルスタジオ ※要予約			16:00~17:00 レンタルスタジオ ※要予約				15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	16:00~17:00 レンタルスタジオ ※要予約			16:00~17:00 レンタルスタジオ ※要予約				15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	16:00~17:00 レンタルスタジオ ※要予約			15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	16:00~17:00 レンタルスタジオ ※要予約			15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	16:00~17:00 レンタルスタジオ ※要予約				
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	17:30~18:30 レンタルスタジオ ※要予約			17:30~18:30 レンタルスタジオ ※要予約				16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可	17:30~18:30 レンタルスタジオ ※要予約			17:30~18:30 レンタルスタジオ ※要予約				16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可	17:30~18:30 レンタルスタジオ ※要予約			16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可	17:30~18:30 レンタルスタジオ ※要予約			16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可	17:30~18:30 レンタルスタジオ ※要予約				
18:00	17:30~18:30 レンタルスタジオ ※要予約			17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可	19:30~20:15 チャレンジSTEP 村井	19:40~20:10 マッスルワーク 山尾		19:30~20:15 メガダンス yukino	19:30~20:15 インナー骨盤トレーニング 森田				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 kayo			18:30~19:15 ジャズダンス 山中	19:30~20:00 ファイドウ 太郎良★			19:30~20:00 ファイドウ 太郎良★			19:30~20:00 ファイドウ 太郎良★			19:30~20:00 ファイドウ 太郎良★			
19:00	19:30~20:15 初中級エアロ 中田			20:30~21:15 ファイドウ 山尾				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★				20:15~21:00 ユーバウンド ARISU				20:15~21:00 ユーバウンド ARISU			20:15~21:00 ユーバウンド ARISU			20:15~21:00 ユーバウンド ARISU			
20:00	20:30~21:15 ヒーリングヨガ 中田															21:15~21:45 オキシジェノ 太郎良★																	
21:00																																	
22:00																																	

～有料レッスン～
毎月28日22:30～予約開始
・7月12日
・7月26日
・法人会員様→
参加費+都度利用料

～予約について～
キャンセルは1週間前
までとなります。
以降のキャンセルは未
払いでも料金は発生
致します。

～予約方法～
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)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にてお支
払ください。
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。



変更箇所

7月休館日

30日(木)・31日(金)
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&フットセラビー: 27名
ボディリセット: 22名
ファイドウ: 30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

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。

