スポーツクラブ エスタ諏訪野

2026年11月　プログラムスケジュール

月曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
10:10～10:55 初級エアロ 大島	11:10～11:55 メガダンス Hinata		
11:10～11:55 メガダンス Hinata	11:10～11:55 ウェルネスヨガ 大石		
12:15～13:00 ボルドブラ＆フットセラピー Hinata	12:15～12:45 マッスルワーク 日野★		
13:15～14:00 ズンバ 泉	14:00～16:00 卓球 ※予約不要		
14:30～15:30 レンタルスタジオ ※要予約			

火曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
10:10～10:55 初級エアロ MICHIKO	10:00～10:45 太極拳 竹之内	10:00 10:45 ピラティスリフォーマー スタッフ	
11:15～12:00 リトモス Hinata	11:15～12:00 フラダンス MICHIKO		
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★		
13:30～14:15 はじめてバレエ SAWAKA	14:00～16:00 卓球 ※予約不要		
14:30～15:30 レンタルスタジオ ※要予約			

水曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
10:15～11:00 インナービューティーヨガ 中田			
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	11:10 11:55 ピラティスリフォーマー スタッフ	
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		
13:15～14:00 ボディリセット 西野	14:00～16:00 卓球 ※予約不要		
14:30～15:30 レンタルスタジオ ※要予約			

木曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
10:00～10:45 オキシジェノ 麻植	10:00～10:45 ピラティス SAWAKA		11:00～11:40 アクアビクス フリー利用不可 中田
11:05～11:50 身体メンテナンスヨガ SAWAKA	11:05～11:50 ファイドウ 麻植		12:00 12:45 ピラティスリフォーマー yukino
12:10～12:55 HIP HOP がじろう	12:10～12:55 バレトン 永松		
13:15～14:00 ユーバウンド yukino	14:00～16:00 卓球 ※予約不要		
14:30～15:30 レンタルスタジオ ※要予約			

金曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
10:30～11:00 入門エアロ 村井	10:00～10:45 Gボールエクササイズ 永松		
11:15～12:00 BODYバランス 村井	11:15～12:00 週替わりヨガ mika		
12:20～13:05 中級エアロ 大島			
13:25～14:10 インナービューティーヨガ 大島	14:00～16:00 卓球 ※予約不要		
14:30～15:30 レンタルスタジオ ※要予約			

土曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
10:15～11:00 ベリーダンス 奈央	10:15～11:00 ピラティス 大島		10:20～11:20 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
11:15～12:00 中級エアロ 村井	11:15～12:00 メガダンス Hinata	11:40 12:25 ピラティスリフォーマー yukino	
12:20～13:05 オキシジェノ Hinata	12:15～12:45 ストレッチ 村井		
	13:20～13:50 マッスルワーク 日野★		
14:30～15:30 レンタルスタジオ ※要予約			14:20～15:20 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

日曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
10:00～10:45 STEPサーキット 中田			
11:00～11:45 初中級エアロ 村井			
12:00～12:45 パーフェクトBODY 村井			
14:30～15:30 レンタルスタジオ ※要予約			

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。

スポーツクラブ エスタ諏訪野

2026年11月　プログラムスケジュール

月曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
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			
16:40～17:40 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			
17:50～18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可			
19:30～20:15 初中級エアロ 中田			
20:30～21:15 ボディリセット 中田			

火曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
16:00～17:00 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			
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		
20:30～21:15 ファイドウ 山尾			

水曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
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			
16:40～17:40 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			
17:50～18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可			
19:30～20:15 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 ピラティスリフォーマー スタッフ	
20:30～21:15 フリースタイルダンス 森田			

木曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
16:00～17:00 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			
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		
20:30～21:15 はじめてのピラティス 山中			

金曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
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			
16:40～17:40 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			
17:50～18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可			
19:15～20:00 ズンバ kayo		20:10～20:55 ピラティスリフォーマー スタッフ	
20:15～21:00 エクストリーム55 太郎良★			
21:15～21:45 オキシジェノ 太郎良★			

土曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
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			
18:30～19:15 ジャズダンス 山中			
19:30～20:00 ファイドウ 太郎良★			
20:15～21:00 ユーバウンド ARISU			

日曜

Aスタ	Bスタ	パーソナルルーム	プール
15:10～16:10 リトモス ※有料1100円 kayo			
16:30～17:15 メガダンス kayo			

～有料レッスン～
毎月28日22:30～予約開始
・11月8 日
・11月22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。

レッスン中はマナーモードへ



音のならない状態に設定をお願い致します

変更箇所

11月休館日

29日（日）・30日（月）
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、ファイドウ：30名
ボルドブラ＆フットセラピー：27名
バレエ、ピラティス、STEP：24名
X55、ボディリセット：24名
ユーバウンド20名

Bスタジオ：17名
太極拳、フラダンス、バレトン：15名
オキシジェノ、ファイドウ、メガダンス：15名
STEP・X55・マッスル13名

ピラティスリフォーマーは別途予約が必要です。
詳しい内容はお近くにスタッフまでお声掛けください

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23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>

レッスン当日、開始5分前よりお呼びします。ご自分の席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。