



3/21 (火) 祝日

スタジオ・ホットヨガ・アリーナスケジュール

21日(火)			
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
9:00			9:00-17:00
10			エンジョイアリーナ 卓球 テニス バスケットボール バドミントン サッカー エスタ会員様無料 エスタ会員外 一般のお客様 未就学児:無料 小・中学生:550円 高校生以上:1,100円 ご利用頂けます。 お子様のみのご利用は出来かねます。 同伴の保護者様も利用料が必要となります。
20			
30			
40			
50			
10:00		10:00~11:00	
10		ホットヒーリング	
20		★	
30		KAYOKO	
40			
50	10:40~11:40		
11:00	インナービューティー ヨガ	11:15~11:45	
10	JURI	太陽礼拝30/★★	
20		KAYOKO	
30			
40			
50			
12:00	11:55~12:40		
10	バランス		
20	コーディネーション		
30	山口		
40		12:30~13:30	
50		瞑想 & フローヨガ	
13:00	12:55~13:40	★★	
10		JURI	
20	山口		
30			
40			
50			
14:00	13:55~14:40		
10			
20	麻植		
30			
40			
50			
15:00			
10			
20			
30			
40			
50			
16:00		16:00~17:00	
10		デトックスフロー	
20		★★	
30		risa	
40			
50			
17:00			
10			
20			
30			
40			
50			
18:00			
10			
20			
30			
40			
50			
19:00			

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)