

8月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

11日(金)				
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	
9:00			9:00-12:00	
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 エスタ会員様は無料 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 でご利用頂けます。	
20				
30				
40				
50				
10:00				
10		10:30-11:30		
20		下半身スッキリヨガ		
30		★★		
40		優子		
50				
11:00	11:00-12:00			
10	太極拳			
20				
30				
40				
50				
12:00	ひらい まさよ			
10				
20				
30				
40				
50				
13:00	13:00-13:50		13:00-18:30	
10	初級エアロ		レンタルアリーナ	
20	荒木			
30				
40				
50				
14:00	14:05-15:05	14:00-15:00		
10	初級ステップ&筋トレ	リンパヨガ		
20		★★		
30		kumi		
40				
50				
15:00	荒木			
10				
20				
30				
40				
50				
16:00		16:00-17:00		
10		リラックスヨガ		
20		★		
30		hitomi		
40				
50				
17:00			16:45-17:45	
10			ジュニア体操	
20			(初級)	
30			許斐	
40				
50				
18:00			17:50-18:50	
10			ジュニア体操	
20			(中級)	
30			許斐	
40				
50				
19:00				

祝日営業時間
ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)