



9月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

18日(月)				23日(土)			
9:00	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	9:00	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
10			9:00-12:00	10			9:00-10:00
20				20			キッズ体操
30				30			
40				40			
50				50			許斐
10:00			エンジョイアリーナ	10:00			
10		10:00-11:00	卓球 テニス バスケットボール サッカー	10	10:00-11:00		10:10-11:10
20		ポディーメンテナンス		20	インナービューティー		ジュニア体操
30		★	エスタ会員様は無料	30	ヨガ		(初級)
40		Satomi		40	mika		許斐
50			エスタ会員外	50			
11:00	11:00-11:45		一般のお客様	11:00		11:15-12:15	11:20-12:20
10	 ZUMBA	11:15-11:45	未就学児:無料	10		フローヨガ	ジュニア体操
20	山田	背骨コンディショニング/★	小・中学生:550円	20		★★	(育成)
30		Satomi	高校生以上:1,100円	30		mika	許斐
40			ご利用頂けます。	40			
50				50			
12:00	12:00-13:00			12:00			12:30-18:30
10	 LaKunva		12:30-17:00	10			
20	ネデル			20			
30				30			
40				40			
50				50			
13:00	13:00-14:00			13:00			
10	13:15-14:15	13:00-14:00		10			
20	インナービューティー	オープンハートヨガ		20			
30	ヨガ	★★		30			
40	KAYOKO	小俣		40			
50				50			
14:00				14:00			
10				10	14:00-15:00	14:00-15:00	
20				20	ステップサーキット	リフレッシュヨガ	
30				30	松岡	★★	
40				40			
50				50			
15:00				15:00			
10				10			
20				20	15:15-16:15		
30				30	ゆるヨガ		
40				40			
50				50			
16:00				16:00			
10		16:00-17:00		10		16:00-17:00	
20		リラククスアロマ		20		骨盤矯正	
30		★		30		★	
40		川原		40		hitomi	
50				50			
17:00				17:00			
10				10			
20				20			
30				30			
40				40			
50				50			
18:00				18:00			
10				10			
20				20			
30				30			
40				40			
50				50			
19:00				19:00			

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30 (19:00閉館)