

# 11月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

3日(金)				23日(木)			
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			9:00-16:00	10			9:00-16:00
20				20			
30			エンジョイアリーナ	30			エンジョイアリーナ
40			卓球 テニス バスケットボール サッカー	40			卓球 テニス バスケットボール サッカー
50				50			
10:00			エスタ会員様は無料	10:00			エスタ会員様は無料
10		10:30-11:30		10		10:10-11:10	
20		首肩凝り解消ヨガ	エスタ会員外	20		アロマリセットヨガ	エスタ会員外
30		★	一般のお客様	30		★	一般のお客様
40		優子	未就学児:無料	40	10:30-11:15	Satomi	未就学児:無料
50			小・中学生:550円	50	ZUMBA		小・中学生:550円
11:00	11:00-12:00		高校生以上:1,100円	11:00	清塘		高校生以上:1,100円
10	太極拳		ご利用頂けます。	10			
20				20			
30	ひらい まさよ			30			
40				40	11:30-12:10	←レッスンは	
50				50	ボディーメンテナンス	ホットスタジオで行います。	
12:00		12:00-13:00		12:00	Satomi	ホットスタジオで行います。	
10		ホットベーシック		10		男性も可能です。定員16名	
20		★★		20		レンタルタオルの契約を	
30		AGA		30		されてない方は下記が	
40				40		必要です。	
50				50		★ヨガマットに敷くタオル1枚	
13:00	13:00-13:50			13:00	12:45-13:35	★汗拭きタオル1枚	
10	初級エアロ			10	セルフ骨格調整	★シャワー後のタオル1枚	
20	荒木			20	松尾	合計3枚	
30				30			
40				40			
50				50			
14:00				14:00			
10				10			
20	14:10-15:10			20	14:15-15:15	14:00-15:00	
30	インナービューティー			30	ポールストレッチ	冷えむくみ改善ヨガ	
40	ヨガ			40	&	★	
50				50	コンディショニング	hitomi	
15:00	杵掛			15:00	松岡		
10				10			
20				20			
30				30			
40				40			
50				50			
16:00		16:00-17:00		16:00			
10		ホットビギナー		10			
20		★		20			
30		あゆみ		30			
40				40			
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)