

12/28 (木)

スタジオ・ホットヨガ・アリーナスケジュール

28日(木)			
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
9:00			9:00-16:00 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。
10			
20			
30			
40			
50			
10:00		10:10-11:10	
10		美アロマ ★★	
20		Satomi	
30			
40	10:30-11:15		
50	 ZUMBA 清塘		
11:00			
10			
20			
30			
40	11:30-12:10	←レッスンは ホットスタジオで行います。 男性も可能です。定員16名 レンタルタオルの契約を	
50	ボディーメンテナンス ★ Satomi	されてない方は下記が 必要です。 ★ヨガマットに敷くタオル1枚 ★汗拭きタオル1枚 ★シャワー後のタオル1枚 合計3枚	
12:00			
10			
20	↑ご予約はスタジオ予約から お願い致します。		
30			
40	12:45-13:35		
50	セルフ骨格調整 松尾		
13:00			
10			
20			
30			
40			
50			
14:00		14:00-15:00	
10		ストレッチヨガ ★	
20		hitomi	
30			
40			
50			
15:00	14:15-15:15		
10	ポールストレッチ & コンディショニング 船岡		
20			
30			
40			
50			
16:00		16:00-17:00	
10		フローヨガ ★★	
20		mika	
30			
40			
50			
17:00			16:45-17:45
10			ジュニア体操 (初級)
20			許斐
30			
40			
50			
18:00			17:50-18:50
10			ジュニア体操 (中級)
20			許斐
30			
40			
50			
19:00			

祝日営業時間

ジムフロア

9:00~18:30(19:00閉館)