



1月 祝日スタジオ・ホットヨガ アリーナスケジュール

8日(月)			
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
9:00			9:00-17:00 エンジョイアリーナ 卓球 テニス バスケ パトミントン 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 にご利用頂きます。
10			
20			
30			
40			
50			
10:00		10:00-11:00	
10		アロマリセット ヨガ ★ Satomi	
20			
30			
40			
50			
11:00	11:00-11:45  ZUMBA 山田	11:15-11:45 ヴィンヤサヨガ/★★ Satomi	
10			
20			
30			
40			
50			
12:00	12:00-13:00  LaKunVa DANCE THERAPY ネデル		
10			
20			
30			
40			
50			
13:00	13:15-14:15 インナー ビューティー ヨガ KAYOKO	13:00-14:00 デトックス フロー ★★★ 小俣	
10			
20			
30			
40			
50			
14:00		15:30-16:30 リラックスヨガ ★ あゆみ	
10			
20			
30			
40			
50			
15:00			
10			
20			
30			
40			
50			
16:00			
10			
20			
30			
40			
50			
17:00			17:30-18:50
10			
20			
30			
40			
50			
18:00			ソフトテニス 初級
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)