

エスタ城南 2024年8月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

9時	月			火			水			木		
	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
10時		10:00-11:00	9:20-15:20 オープンアリーナ <ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員		10:00-11:00	9:20-15:20 オープンアリーナ <ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員			9:20-15:20 オープンアリーナ <ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員		10:10-11:10	9:20-15:20 オープンアリーナ <ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員
11時	10:30-11:15 ZUMBA ★ 山田	アロマリンパ ★ Satomi		10:40-11:40 インナービューティ ヨガ ★ JURI	ストレッチヨガ ★★ mika		11:00-12:00 卓球教室	10:30-11:30 骨盤ビューティ ★★ kumi			10:30-11:15 ZUMBA ★ 清塘	
12時	12:00-13:00 LaKunVa ★★ ネデル	11:15-11:45 リラックスヨガ30/★ Satomi	12:00-13:00 美姿勢サーキット ★ KAYO	12:30-13:30 ホットアロマヨガ ★ JURI		11:15-12:00 ボルドブラ ★ 平島		11:30-12:10 ボディメンテナンス ★ Satomi	↑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 されてない方は下記が必要 ★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3枚 合計3枚			
13時	13:15-14:15 インナービューティ ヨガ ★ kumi	13:00-14:00 ホットベーシック ★ 小俣	13:40-14:25 FIGHT DO ★ 麻植			13:00-14:00 HIP HOP ★ 島津	12:50-13:50 ホットビギナー ★ 川原	12:45-13:35 セルフ骨格調整 ★ 松尾				
14時						14:15-15:00 ZUMBA ★ 山田			14:00-15:00 ストレッチヨガ ★★ hitomi			
15時												
16時						15:30-22:30		15:40-16:40 キッズ 体操 許斐			15:30-18:30	
17時						16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐	レンタル アリーナ	16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐			16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐	レンタル アリーナ
18時			17:30-18:50 ソフトテニス 初級	17:45-18:45 スタジオレンタル 不可		17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐		18:00-23:30			17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐	
19時			19:00-20:20 ソフトテニス 中級			19:20-20:20 バドミントン					19:00-20:30 ソフトテニス 初級	
20時	19:45-20:30 ZUMBA ★ 麻植		19:30-20:30 ピラティス ★ risa	19:30-20:00 熱波30 ★★ kumi			IR・内容変更 20:00-21:00 HIP HOP ★ Rinko	NEW+IR 20:00-20:45 ZUMBA ★ 順平	19:30-20:30 フローヨガ ★★ mika			
21時	20:45-21:45 FIGHT DO ★★ 麻植	20:45-21:45 リラクゼーションヨガ ★ JURI	20:30-22:30 レンタルアリーナ	20:45-21:45 HIP HOP ★ 島津	20:15-21:15 ハタヨガ ★★ kumi	20:30-22:30 レンタルアリーナ		NEW+IR 20:55-21:25 やさしいピラティス ★ 順平			21:00-23:30 レンタルアリーナ	
22時												
23時	スポーツフロア利用 22:30まで 23:00閉館			スポーツフロア利用 22:30まで 23:00閉館			スポーツフロア利用 23:30まで 24:00閉館			スポーツフロア利用 23:30まで 24:00閉館		

エスタ城南 2024年8月 スタジオ・アリーナ・ホットヨガ タイムスケジュール

金			土			日		
スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ	スタジオ	ホットヨガ	アリーナ
		9:20-15:20 オープンアリーナ			9:00-10:00 キッズ体操 許斐			9:00-15:30 エンジョイアリーナ
	10:30-11:30 ホットベーシック ★ 優子	<ご利用OK> ホットヨガ月会員 フィットネス会員 アリーナ会員	10:40-11:40 インナービューティー ヨガ ★★ 沓掛	10:30-11:30 ホットアロマ ★★ 川原	10:10-11:10 ジュニア体操 (初級) 許斐	10:30-11:30 インナービューティー ヨガ ★ Tomomi	10:00-11:00 エナジーフロー ★★ 4日 松尾 11日 JURI 18日 JURI 25日 田中	<利用料> ・エスタ会員 ⇒無料 ・会員外 未就学児 ⇒無料 小中学生 ⇒550円 高校生以上 ⇒1,100円
11:00-12:00 太極拳 ★ ひらいまさよ				11:45-12:15 りらく30/★ 川原 3日 代行:青柳 ぶちヨガ30	11:20-12:20 ジュニア体操 (育成) 許斐	11:45-12:30 ZUMBA ★ 清塘		
		13:00-14:00 卓球教室	12:45-13:45 ステップサーキット ★★★ 船岡		12:30-17:30 レンタルアリーナ		12:00-13:00 ホットベーシック ★ Tomomi	12:30-16:00 レンタル 不可 (奥)
13:00-13:50 初級エアロ ★ 荒木			14:00-14:45 ボールストレッチ& コンディショニング 船岡 ★	14:00~15:00 リフレッシュヨガ ★★ 石丸		14:00-15:00 ルーシーダットン ★ MIDORI		
IR変更 14:10-15:10 インナービューティー ヨガ ★★ 沓掛	14:00-15:00 緩めるヨガ ★ kumi		15:00-16:00 インナービューティー ヨガ ★ 優子		17:55-18:55 バドミントン		17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ hitomi	
		16:00-22:30 レンタルアリーナ		18:30-19:30 陰ヨガ ★ hitomi				
		16:45-17:45 ジュニア体操 (初級) 許斐						
		17:50-18:50 ジュニア体操 (中級) 許斐						
			19:00-19:45 ZUMBA ★ ルミ子					
20:00-21:00 ピラティス初・中級 ★ risa	20:00-21:00 アロマリラックス ★ 川原		20:00-21:00 ロックダンス ★★ みのり		19:40-21:00 ソフトテニス 中級			
21:15-21:45 背面エクササイズ risa ★								

スタジオには、インストラクターの準備が整い次第、ご入場下さい。
レッスン開始時間を過ぎた場合や、体調不良の際のご参加は
ご遠慮下さい。
レッスンに変更がある際には、代行ボード・HPにて随時お知らせ致します。

～目的別で選ぶ～

スタジオ	リラクゼーション 柔軟性アップ	リラックスストレッチ	
		ボールストレッチ	
		インナービューティーヨガ	
		THE SLOW リンバドレナージュ	
		ボルドブラ	
	身体引き締め	マッスルワーク	
		バランスボール	
		ピラティス	
		美Body	
		美尻バンドトレーニング	
脂肪燃焼	燃やせ脂肪初級		
	初級STEP		
	ZUMBA (ズンバ)		
	FIGHT DO (ファイドウ)		
	HIP HOP		
ダンス カルチャー	ロックダンス		
	LAKUNVA (ラクンバ)		
	バレトン		
	フラダンス		
	太極拳		
	健美操		
	アリーナ	オープン	会員：自由にご利用可能
		エンジョイ・レンタル	会員外の方もご利用可能
	ホットヨガ	スタンダード	ホットビギナー
			ホットベーシック
シェイプ ビューティー		骨盤ビューティーヨガ コアトレ30	
リラックス		ホットヒーリング ホットアロマヨガ りらく30	
チャレンジ		エナジーフロー	

←マークは、体力・筋力を示します。
(数が多いほどきつくなります)
★ ←マークは、難易度を示します。
(数が多いほど難易度が上がります。)

＜休館日＞
12日(月)13日(火)
14日(水)15日(木)
30日(金)31日(土)

スポーツフロア利用 23:30まで 24:00閉館

