



# スポーツクラブ エスタ QUALIA 千早 +24

## 2024年8月

# プログラムスケジュール

	金 曜 日				土 曜 日				日 曜 日			
	アリーナ	フィット	ホット	プール	アリーナ	フィット	ホット	プール	アリーナ	フィット	ホット	プール
10:00-10:30	10:10-10:55 骨盤ビューティー 薄★	10:00-10:30 OXIGENO VR	10:00-10:50 スタンダードヨガ 青柳	9:00-10:30 幼稚園レッスン のため 1レーン 使用致します。	9:00-13:00 ジュニア スクール			9:00-13:00 Esta JUNIOR SCHOOL	9:00-12:30 ジュニア スクール			9:00-12:00 Esta JUNIOR SCHOOL
10:30-11:00		10:50-11:20 UBOUND VR					10:30-11:20 アロマリラックス 垂矢香	ジュニア スイミング	※アリーナは ご利用 できません。	10:30-11:15 ZUMBA 麻植	11:00-11:50 スタンダードヨガ KAYOKO	ジュニア スイミング ※プールは ご利用 できません。
11:00-11:30	11:30-12:15 マッスルワーク 山城★	11:40-12:10 AERO VR	11:30-12:20 やすらぎヨガ 薄★	11:00-11:30 リズム&ウォーキング 澤井★	※アリーナは ご利用 できません。		11:50-12:40 スタンダードヨガ 平島	※プールは ご利用 できません。		11:30-12:15 FIGHT DO 麻植		
12:00-12:30		12:30-13:00 MEGADANZ VR		11:40-12:10 背泳ぎ25M 栗原★		12:00-12:45 リトモス 佐々木					12:30-13:20 やすらぎヨガ 西原	
12:30-13:00	12:45-13:30 FIGHT DO 石井★		13:00-13:50 骨盤ビューティー Tomomi	12:20-12:50 みんなで泳ごう 栗原★					13:00-13:45 インナービューティーヨガ KAYOKO			13:00-13:45 1000M泳ごう フリー
13:00-13:30		13:35-14:05 パワーヨガ TOMOKO		13:30-15:00 幼稚園レッスン のため 1レーン 使用致します。	13:15-14:00 エアロ中級 佐々木	13:30-14:15 インナービューティーヨガ 松尾						
14:00-14:30	14:15-15:00 リトモス Hinata	14:30-15:15 バレエ 高橋	14:30-15:20 パワーヨガ TOMOKO		14:20-15:05 ZUMBA 宮田		14:00-14:50 アロマリラックス 美園		14:15-15:00 X55 石井★	14:00-15:00 姿勢改善 (有料) KAYOKO	14:00-14:50 骨盤ビューティー 西原	
15:00-15:30				15:00-19:00		15:00-15:30 UBOUND 平塚★			15:20-16:05 マッスルワーク 山城★	15:30-16:00 UBOUND VR		
16:00-16:30	15:30-19:00 ジュニア スクール			Esta JUNIOR SCHOOL	15:30-18:00 ジュニア スクール	16:00-16:30 FIGHT DO 平塚★	16:00-16:50 スタンダードヨガ 村上		16:20-16:50 ポールストレッチ 山城★	16:30-17:00 MEGADANZ VR	16:00-16:50 スタンダードヨガ 平塚★	
17:00-17:30	※アリーナは ご利用 できません。			ジュニア スイミング ※プールは ご利用 できません。	※アリーナは ご利用 できません。	17:00-18:00 エアロ中級 (有料) 宮田	17:30-18:20 パワーヨガ 村上			17:30-18:00 HYPER C VR		
18:00-18:30						18:30-19:00 MEGADANZ VR						
19:00-19:30	19:15-20:00 MEGADANZ Hinata		18:50-19:40 ピラティス Yumemi			19:15-19:45 OXIGENO VR		★TEAMBEATS(チームビーツ) ジムエリアにて実施 《定員:6名》				
20:00-20:30								◎(月)11:40-12:00 姿勢改善 ◎(火)20:20-20:50 ダイエット ◎(水)20:30-21:00 トレーニング ◎(土)17:00-17:30 トレーニング ◎(日)15:15-15:45 ダイエット				
20:30-21:00	20:20-21:05 FIGHT DO 山尾★	20:35-21:20 ピラティス Yumemi	20:10-21:00 スタンダードヨガ Chigusa		【スタジオ定員(一部、定員が異なります。)] ○アリーナ:33名 ○フィット:23名 ○ホット:20名 【VR】大画面のスクリーンを使用し、動画に合わせて身体を動かす プログラムです。 【ホット】○スタジオ環境詳細… ■:ロウリュ ■:溶岩盤 ○「男女共用」の記載レッスン以外は、女性専用とさせていただきます。 (スタジオ開放時間含む) 【プール】曜日により、ご利用終了時間が異なります。 ○月-金:22:30まで ○土:20:30まで ○日・祝:18:30まで 【有料】別紙にて詳細をご確認ください。			○ご参加にはWEB予約が必要です。会員マイページよりご予約ください。 ○プログラムは一部、変更になる場合がございます。予めご了承ください。 ○一部、定員が異なるレッスンがございます。 ○スタジオ入室前は、並んでお待ちください。 ○ホットヨガ参加時には、必ずバスタオルのご用意をお願い致します。 フロントにてお貸出しもしております。(有料) ○レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。 ○場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。 ○補給用の水分をお持ちください。 ○マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しく下さい。				
21:00-21:30			21:30-22:20 コアトレ 山尾★									
22:00-22:30	21:25-22:10 エアロ中級 伊津見	21:45-22:30 OXIGENO 麻植										

プログラムはこちらから  
ご確認ください。

