

# 1 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

Mon. 月曜				Tue. 火曜				Wed. 水曜					
Time	エナジースタジオ	ホット&ピラティススタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	ホット&ピラティススタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	ホット&ピラティススタジオ	ジムエリア	プール	Time
10:00													10:00
11:00	10:30~11:00 グループファイト 今泉	<b>NEW</b> 10:45~11:30 ピラティスリフォーマー (常温) 古賀			10:30~11:15 はじめてステップ RIE	10:45~11:30 ナチュラルヨガ(常温) maya			10:30~11:15 バレトン 永松	11:00~11:45 ナチュラルヨガ(ホット) ナナ			10:30~10:50 アクアウォーク
12:00	11:15~12:00 ナチュラルヨガ 重松				11:45~12:30 CENTERGY 山中	12:00~12:30 DARWIN BOX (常温) 高山		11:15~11:35 はじめてマシンツアー	11:45~12:30 筋膜リリースストレッチ 永松	11:30~11:50 下半身マシンツアー			12:00
13:00	12:15~13:00 フリースタイルダンス 森田	12:30~13:00 DARWIN BOX (常温) 今泉	12:15~12:35 上半身マシンツアー	12:15~13:00 アクアZUMBA RinRin						12:30~12:50 ストレッチ(ホット) スタッフ			13:00
14:00	13:30~14:15 FIGHT DO 高山	13:30~14:15 ピラティス(常温) 小川			13:00~13:45 グループファイト 徳重	13:00~13:45 ナチュラルヨガ(常温) 鶴田			13:00~13:45 リトモス 小川		13:15~13:35 はじめてマシンツアー		14:00
15:00	14:45~15:30 リトモス 小川	15:00~15:45 ナチュラルヨガ(常温) 古賀	14:30~14:50 はじめてマシンツアー		14:15~15:00 かんたんエアロ 本村	<b>NEW</b> 14:30~15:15 ピラティスリフォーマー (常温) 古賀	14:15~14:35 上半身マシンツアー		14:00~14:45 ZUMBA 泉	14:00~14:45 ナチュラルヨガ(ホット) 武藤			15:00
16:00					15:15~16:00 筋膜リリースストレッチ 本村				15:00~15:30 UBOUND 泉		15:15~15:35 下半身マシンツアー		16:00
17:00	<b>ピラティスリフォーマー開講</b>												17:00
18:00	リフォーマーと呼ばれる専用のマシンを使用して姿勢改善やシェイプアップに効果的! 詳細はスタッフまでお問い合わせください。												18:00
19:00		18:45~19:30 ピラティス(ホット) 山中			19:15~20:00 リトモス RinRin	19:00~19:45 パワーヨガ(ホット) 徳重			18:30~19:15 ナチュラルヨガ maya	19:15~19:45 DARWIN BOX (常温) 徳重			18:30~18:50 下半身マシンツアー
20:00	19:15~20:00 FIGHT DO 高山				20:15~21:00 グループファイト KAHO	20:30~21:00 DARWIN BOX (常温) 徳重		20:00~20:30 はじめてクロール 桜島	19:30~20:15 MEGADANZ RinRin	20:15~21:00 CENTERGY (常温) KAHO	20:15~20:35 はじめてマシンツアー		20:00
21:00	20:15~21:00 ZUMBA 泉	20:15~21:00 パワーヨガ(ホット) ナナ	20:15~20:35 上半身マシンツアー				20:30~20:50 上半身マシンツアー		20:30~21:00 ラディカルパワー 徳重				21:00
22:00	21:15~21:45 UBOUND 泉		21:15~21:35 はじめてマシンツアー		21:15~22:00 MEGADANZ 稲富				21:15~22:00 グループファイト 徳重				22:00
23:00													23:00

○各カテゴリーについて

- エアロビクス  
Aerobics
- カーディオ 筋トレ  
Muscle Training
- 格闘技  
Martial Arts
- ダンス  
Dance
- ヨガ/ピラティス  
Yoga / Pilates
- コンディショニング  
Conditioning
- アクア&水泳  
Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!



# '25 1 レッスン タイムスケジュール 金・土・日

Esta myfitness

SAGA

Time	Fri. 金曜				Sat. 土曜				Sun. 日曜				Time
	エナジースタジオ	ホット&ピラティススタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	ホット&ピラティススタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	ホット&ピラティススタジオ	ジムエリア	プール	
10:00	10:15~11:00 ユニバーサルアース 稲富				10:15~11:00 筋膜リリースストレッチ 本村	NEW 10:30~11:15 ピラティスリフォーマー (常温) 徳重							10:00
11:00		11:00~11:45 ナチュラルヨガ(ホット) ナナ				NEW 11:30~12:15 ピラティスリフォーマー (常温) 徳重			11:00~11:45 CENTERGY 山中				11:00
12:00	11:30~12:00 グループファイト 今泉		11:15~11:35 下半身マシンツアー		11:15~12:00 ローインパクト 本村					11:45~12:30 ナチュラルヨガ(常温) maya			12:00
13:00	12:30~13:15 かんたんエアロ プリンワ	12:30~12:50 ストレッチ(ホット) スタッフ			12:15~13:00 MEGADANZ 稲富			12:30~12:50 はじめてマシンツアー		12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中			13:00
14:00	13:45~14:15 UBOUND 徳重	13:45~14:30 ナチュラルヨガ(ホット) プリンワ	13:15~13:35 上半身マシンツアー		13:15~14:00 グループファイト 徳重			13:30~13:50 下半身マシンツアー		13:30~14:15 FIGHT DO 高山	13:30~14:15 ピラティス(常温) 山中		14:00
15:00	14:45~15:30 ナチュラルヨガ maya		14:30~14:50 はじめてマシンツアー		14:15~15:00 ピラティス 小川	14:30~15:00 DARUMA BOX (常温) 高山				14:45~15:15 ラディカルパワー 徳重			15:00
16:00					15:15~16:00 リトモス 小川					15:45~16:15 UBOUND 徳重			16:00
17:00					16:20~17:05 CENTERGY 小川			16:15~16:35 上半身マシンツアー		16:45~17:30 グループファイト 徳重	16:30~17:15 ナチュラルヨガ(ホット) 古賀		17:00
18:00			18:15~18:35 下半身マシンツアー										18:00
19:00		19:00~19:45 ナチュラルヨガ(常温) 古賀											19:00
20:00	19:15~20:00 グループファイト 徳重												20:00
21:00	20:15~21:00 フリースタイルダンス 森田	NEW 20:30~21:15 ピラティスリフォーマー (常温) 徳重											21:00
22:00	21:15~22:00 ZUMBA 稲富		21:15~21:35 上半身マシンツアー										22:00
23:00													23:00

エナジースタジオは定員40名、ホット&ピラティスは定員30名。  
 ※ホットプログラムに参加の際はバスタオルとフェイスタオルが必要となります。  
 ※ダークボックスに参加の際はご自身の軍手をお持ちください。  
 ※ピラティスリフォーマーは有料プログラムです。  
 プールレッスンは最大2コースまで使用。マシンツアーは予約なしで受講できます。  
**WEB予約について**  
 ●レッスン予約は必ずWEB予約が必要となります。  
 ●ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルはレッスン開始20分前までとなります。  
 ●開始時間を過ぎての参加はできません。

○各カテゴリーについて

- エアロビクス Aerobics
- カーディオ 筋トレ Muscle Training
- 格闘技 Martial Arts
- ダンス Dance
- ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates
- コンディショニング Conditioning
- アクア&水泳 Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!

