

'24 12 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								10:00
11:00		11:00~11:45 ナチュラルヨガ ナナ	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		11:15~11:35 はじめてマシンツアー		11:00~11:45 CENTERGY 山中		11:15~11:35 下半身マシンツアー		11:00
12:00	11:30~12:00 グループファイト 今泉									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	12:30~13:00 DARK BOX 高山			12:15~13:00 MEGADANZ 稲富	12:30~13:00 DARK BOX (常温) 高山			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 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				13:30~14:15 FIGHT DO 高山	13:30~14:15 ピラティス(常温) 山中	13:15~13:35 上半身マシンツアー		14:00
15:00	14:45~15:30 ナチュラルヨガ maya		14:40~15:00 はじめてマシンツアー		14:15~15:00 ピラティス 小川		14:15~14:35 下半身マシンツアー		14:45~15:15 ラディカルパワー				15:00
16:00					15:15~16:00 リトモス 小川		16:00~16:20 上半身マシンツアー		15:45~16:15 UBOUND 徳重				16:00
17:00						16:20~17:05 CENTERGY (常温) 小川			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 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	20:30~21:00 DARK BOX (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。
 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!

