

# '25 4 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

Esta マイフィットネス

Esta my fitness SAGA

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	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		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	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			14:15~15:00 かんたんエアロ 本村	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			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		15:15~16:00 筋膜リリースストレッチ 本村				15:00~15:30 UBOUND 泉				15:00	
16:00													16:00	
17:00					<b>ピラティスリフォーマー開講</b> 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。									17:00
18:00													18:00	
19:00		18:45~19:30 ピラティス(ホット) 山中			19:00~19:45 パワーヨガ 徳重	19:30~20:15 ピラティスリフォーマー (常温) 古賀			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 徳重			20:00~20:30 はじめてクロール 桜島	19:30~20:15 ZUMBA kayo				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		21:15~21:45 MEGADANZ kayo	21:15~21:45 DARWIN BOX (常温) 徳重	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	20:30~21:15 ユニバーサルアース (常温) kayo			20:15~20:35 はじめてマシンツアー	
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 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!

