

# '25 4 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 kayo				10:15~11:00 筋膜リリースストレッチ 本村	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	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	11:30~12:15 ピラティスリフォーマー (常温) 徳重			11:00~11:45 CENTERGY 山中		11:15~11:35 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								12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中	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 kayo		12:30~12:50 はじめてマシンツアー						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		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		14:30~14:50 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	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 kayo		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!

