

'25 5 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

エスタ 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			10:30~10:50 アクアウォーク	11:00
12:00	11:15~12:00 ナチュラルヨガ 重松						11:15~11:35 はじめてマシンツアー				11:00~11:45 ナチュラルヨガ(ホット) ナナ	11:30~11:50 二の腕シェイプツアー		12:00
13:00	12:15~13:00 フリースタイルダンス 森田	12:30~13:00 DARUWINE OX (常温) 今泉	12:15~12:35 二の腕シェイプツアー		11:45~12:30 CENTERGY 山中	12:00~12:30 DARUWINE OX (常温) 高山				11:45~12:30 筋膜リリースストレッチ 永松	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	14:30~15:15 ピラティスリフォーマー (常温) 古賀	14:15~14:35 ヒップアップツアー			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 ヒップアップツアー		16:00
17:00					ピラティスリフォーマー開講									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			19:00~19:45 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 DARUWINE OX (常温) 徳重	18:30~18:50 ヒップアップツアー		19:00
20:00	19:15~20:00 FIGHT DO 高山									19:30~20:15 ラテンエクサプレスコンサルサ KAHO				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 はじめてマシンツアー		20:15~21:00 グループファイト 徳重		20:30~20:50 二の腕シェイプツアー	20:00~20:30 はじめてクロール 桜島		20:30~21:00 ラディカルパワー 徳重	20:30~21:15 CENTERGY (常温) KAHO	20:15~20:35 はじめてマシンツアー		21:00
22:00	21:15~21:45 UBOUND 泉		21:15~21:35 ヒップアップツアー		21:15~22:00 MEGADANZ kayo	21:15~21:45 DARUWINE OX (常温) 徳重				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!

