

'25 5 レッスン タイムスケジュール 金・土・日

エスタ マイフィットネス

Esta my fitness SAGA

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	Time			
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	11:30~12:00 グループファイト 今泉	11:00~11:45 ナチュラルヨガ(ホット) ナナ	11:15~11:35 ヒップアップツアー		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 ヒップアップツアー		11:00			
12:00	12:30~13:15 かんたんエアロ プリソワ	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		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	13:45~14:15 UBOUND 徳重	13:45~14:30 ナチュラルヨガ(ホット) プリソワ	13:15~13:35 二の腕シェイプツアー		13:15~14:00 グループファイト 徳重		13:30~13:50 ヒップアップツアー		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 二の腕シェイプツアー		13:00			
14:00	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 DARK BOX (常温) 高山			14:45~15:15 ラディカルパワー 徳重				14:00			
15:00					15:15~16:00 リトモス 小川				15:45~16:15 UBOUND 徳重				15:00			
16:00					16:20~17:05 CENTERGY 小川		16:15~16:35 二の腕シェイプツアー		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			16:00			
17:00													17:00			
18:00			18:15~18:35 二の腕シェイプツアー										18:00			
19:00	19:15~20:00 グループファイト 徳重	19:00~19:45 ナチュラルヨガ(常温) 古賀											19:00			
20:00	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	21:15~21:35 ヒップアップツアー						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。				20:00			
21:00	21:15~22:00 ZUMBA kayo															21:00
22:00																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!

