

'25 7 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) スタッフ			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 DANCE FLEX OX (常温) スタッフ	12:15~12:35 二の腕シェイプツアー		11:45~12:30 CENTERGY 山中					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) RinRin			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 RinRin			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 RinRin		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) スタッフ		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		15:00~15:45 ナチュラルヨガ(常温) 田川			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						15:45~16:30 ナチュラルヨガ(ホット) 田川			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										18:30~19:15 ナチュラルヨガ maya			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	19:00~19:45 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) スタッフ				19:30~20:15 ラテンエクスプレスコンサルサ KAHO	19:15~19:45 DANCE FLEX OX (常温) スタッフ			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 KAHO			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 DANCE FLEX OX (常温) スタッフ				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!

