

‘25 8 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	11:15~11:35 はじめてマシンツアー		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	11:30~11:50 二の腕シェイプツアー		10:30~10:50 アクアウォーク
	11:15~12:00 ナチュラルヨガ 重松												
12:00	12:15~13:00 フリースタイルダンス 森田	12:30~13:00 DAR FIVE 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			12:00
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	14:15~14:35 ヒップアップツアー		13:00~13:45 リトモス RinRin	14:00~14:45 ナチュラルヨガ(ホット) 武藤	13:15~13:35 はじめてマシンツアー		14:00
	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	14:00~14:45 ZUMBA 泉			15:00~15:30 UBOUND 泉			15:15~15:35 ヒップアップツアー	15:00
15:00		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								16:00
16:00	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			16:00
17:00	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。												17:00
18:00													18:00
19:00		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			18:30~19:15 ナチュラルヨガ maya	19:15~19:45 DAR FIVE OX (常温) スタッフ	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 ラテンエクスプレスコンサルサ KAHO	
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	21:15~21:45 DAR FIVE OX (常温) スタッフ	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
	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				21:15~22:00 グループファイト 徳重				22:00	
22:00													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!

