

'25 8 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) スタッフ							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) スタッフ			11:00~11:45 CENTERGY 山中	11:15~12:00 ナチュラルヨガ(常温) maya	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		12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中				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) プリンワ	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 CENTERGY RinRin	14:30~15:00 DARUMA BOX (常温) スタッフ			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 RinRin				15:45~16:15 UBOUND 徳重				15:00
16:00					16:15~17:00 ピラティス 田川		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) スタッフ											20:00
21:00	21:15~22:00 ZUMBA kayo		21:15~21:35 ヒップアップツアー										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車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!

