

'25 9 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 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			12:00
13:00					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		13:00
14:00	13:30~14:15 FIGHT DO 高山	13:30~14:15 ピラティス(常温) RinRin			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 志岐	14:00~14:45 ナチュラルヨガ(ホット) 武藤			14:00
	14:45~15:30 リトモス RinRin	15:00~15:45 ナチュラルヨガ(常温) 田川	14:30~14:50 はじめてマシンツアー										
15:00					15:15~16:00 筋膜リリースストレッチ 本村				15:00~15:30 D3 志岐		15:15~15:35 ヒップアップツアー		15:00
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	19:15~20:00 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			18:30~19:15 ナチュラルヨガ maya	19:15~19:45 DANCE FLEX OX (常温) スタッフ	18:30~18:50 ヒップアップツアー		19:00
		20:15~21:00 フリースタイルダンス 山中	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			20:00~20:30 はじめてクロール 桜島	19:30~20:15 ラテンエクスプレスコンサルサ KAHO				
21:00			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			20:30~21:00 ラディカルパワー 徳重	20:30~21:15 CENTERGY (常温) KAHO			21:00
22:00									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!

