

'25 10 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 志岐	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 D3 志岐			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									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 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			20:30~20:50 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 CENTERGY 山中		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!

