

'25 12 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 エンジョイステップ (初中級) 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 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 マシンツアー		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 マシンツアー		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 田川	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 マシンツアー		14:00
15:00	14:45~15:30 リトモス RinRin		14:30~14:50 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 マシンツアー		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 マシンツアー		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 マシンツアー		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			19:15~20:00 リトモス kayo	19:00~19:45 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 マシンツアー		20:15~21:00 グループファイト KAHO	20:15~21:00 パワーヨガ(常温) 徳重	20:30~20:50 マシンツアー	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 マシンツアー		21:00
22:00	21:15~21:45 CENTERGY 山中		21:15~21:35 マシンツアー		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!

