

'25 12 レッスン タイムスケジュール 金・土・日

エスタ マイフィットネス

Esta my fitness SAGA

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	Time
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 マシンツアー		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 マシンツアー		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 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 マシンツアー		13:15~14:00 グループファイト 徳重		13:30~13:50 マシンツアー		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 マシンツアー		13:00
14:00	14:45~15:30 ナチュラルヨガ maya		14:30~14:50 マシンツアー		14:15~15:00 CENTERGY RinRin	14:30~15:00 DARK 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 マシンツアー		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) 鶴田			16:00
17:00													17:00
18:00			18:15~18:35 マシンツアー										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	20:15~21:00 ピラティスリフォーマー (常温) スタッフ							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軍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。				20:00
21:00	21:15~22:00 ZUMBA kayo	21:15~22:00 ピラティスリフォーマー (常温) スタッフ	21:15~21:35 マシンツアー										21:00
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!

