

# '26 1 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<br>ユニバーサルアース<br>kayo |                                            |                       |     | 10:15~11:00<br>筋膜リリースストレッチ<br>本村  | 10:30~11:15<br>ピラティスリフォーマー<br>(常温)<br>スタッフ |                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |                       |     | 10:00 |
| 11:00   | 11:30~12:00<br>グループファイト<br>今泉    | 11:00~11:45<br>ナチュラルヨガ(ホット)<br>ナナ          | 11:15~11:35<br>マシンツアー |     | 11:15~12:00<br>ローインパクト<br>本村      | 11:30~12:15<br>ピラティスリフォーマー<br>(常温)<br>スタッフ |                       |     | 11:00~11:45<br>CENTERGY<br>山中                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11:15~12:00<br>ナチュラルヨガ(常温)<br>maya | 11:15~11:35<br>マシンツアー |     | 11:00 |
| 12:00   | 12:30~13:15<br>かんたんエアロ<br>プリソワ   | 12:30~12:50<br>ストレッチ(ホット)<br>スタッフ          |                       |     | 12:15~13:00<br>MEGADANZ<br>kayo   |                                            | 12:30~12:50<br>マシンツアー |     | 12:15~13:00<br>フリースタイルダンス<br>山中                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |                       |     | 12:00 |
| 13:00   | 13:45~14:15<br>UBOUND<br>徳重      | 13:45~14:30<br>ナチュラルヨガ(ホット)<br>プリソワ        | 13:15~13:35<br>マシンツアー |     | 13:15~14:00<br>グループファイト<br>徳重     |                                            | 13:30~13:50<br>マシンツアー |     | 13:30~14:15<br>FIGHT DO<br>高山                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13:30~14:15<br>ピラティス(常温)<br>山中     | 13:15~13:35<br>マシンツアー |     | 13:00 |
| 14:00   | 14:45~15:30<br>ナチュラルヨガ<br>maya   |                                            | 14:30~14:50<br>マシンツアー |     | 14:15~15:00<br>CENTERGY<br>RinRin | 14:30~15:00<br>DARK BOX<br>(常温)<br>スタッフ    |                       |     | 14:45~15:15<br>ラディカルパワー<br>徳重                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                    |                       |     | 14:00 |
| 15:00   |                                  |                                            |                       |     | 15:15~16:00<br>リトモス<br>RinRin     |                                            |                       |     | 15:45~16:15<br>UBOUND<br>徳重                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                       |     | 15:00 |
| 16:00   |                                  |                                            |                       |     | 16:15~17:00<br>ピラティス<br>田川        |                                            | 16:15~16:35<br>マシンツアー |     | 16:45~17:30<br>グループファイト<br>徳重                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16:30~17:15<br>ナチュラルヨガ(ホット)<br>鶴田  |                       |     | 16:00 |
| 17:00   |                                  |                                            |                       |     |                                   |                                            |                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |                       |     | 17:00 |
| 18:00   |                                  |                                            | 18:15~18:35<br>マシンツアー |     |                                   |                                            |                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |                       |     | 18:00 |
| 19:00   | 19:15~20:00<br>グループファイト<br>徳重    | 19:00~19:45<br>ナチュラルヨガ(常温)<br>古賀           |                       |     |                                   |                                            |                       |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                    |                       |     | 19:00 |
| 20:00   | 20:15~21:00<br>フリースタイルダンス<br>森田  | 20:15~21:00<br>ピラティスリフォーマー<br>(常温)<br>スタッフ |                       |     |                                   |                                            |                       |     | <p>エナジースタジオは定員40名、ホット&amp;ピラティスは定員30名。<br/>           ※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。<br/>           ※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。<br/>           ※ピラティスリフォーマーは有料プログラムです。<br/>           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。</p> <p>WEB予約について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●レッスン予約は必ずWEB予約が必要となります。</li> <li>●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。</li> <li>●開始時間を過ぎての参加はできません。</li> </ul> |                                    |                       |     | 20:00 |
| 21:00   | 21:15~22:00<br>ZUMBA<br>kayo     | 21:15~22:00<br>ピラティスリフォーマー<br>(常温)<br>スタッフ | 21:15~21:35<br>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<br>Aerobics | カーディオ 筋トレ<br>Muscle Training | 格闘技<br>Martial Arts | ダンス<br>Dance | ヨガ/ピラティス<br>Yoga / Pilates | コンディショニング<br>Conditioning | アクア&水泳<br>Aqua&Swim |
|--------------------|------------------------------|---------------------|--------------|----------------------------|---------------------------|---------------------|

WEBでもご覧いただけます!

