

'26 2 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 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 マシンツアー	14:00
15:00	14:45~15:30 リトモス RinRin	14:45~15:30 ナチュラルヨガ(常温) 田川	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					15:15~16:00 筋膜リリースストレッチ 本村					15:00~15:45 D3 志岐			15:15~15:35 マシンツアー	16:00
17:00					2月からスイムパーソナルスタート 一人ひとりに合った指導で、新たな泳法を始めたい方やもっとマスターしたい方におすす めです!スイムパーソナルの時間は、プールの1コースを使用させていただきます。						16:00~16:45 ナチュラルヨガ(ホット) 田川			17:00
18:00														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 ZUMBA RinRin	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 RinRin		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!

