

時間帯	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日	日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名	10:30～11:20 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 定員20名	10:30～11:15 アクアピクス 池内	10:30～11:20 RELAX YOGA ★下村 定員30名	10:30～11:15 マットピラティス ★Yuki 定員15名	10:30～11:15 アクアウォーク 鈴木	10:30～11:20 美尻ヨガ ★Sao 定員30名			10:30～11:20 CENTERGY ★宮田 定員30名	10:30～11:20 エンジョイダンス ★大橋 定員20名	10:30～11:15 fun fun AQUA MIHO	10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名	10:30～11:00 マットピラティス ★阪口 定員20名	
11:00									11:00～11:30 アロマストレッチ ★水鳥 定員8名						
12:00	12:20～13:10 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00～12:50 ボディケア ★池内 定員23名	12:00～12:30 アロマストレッチ ★中村 定員8名	12:00～12:50 POWER ★水鳥 定員25名	12:00～12:50 ABトレーニング ★山本 定員20名		12:00～12:45 B.style.step ★小野山 定員29名	12:00～12:50 古典インドヨガ ★Azusa 定員20名		12:00～12:50 THE SLOW リンバドレナージュ ★戸田 定員30名	12:00～12:45 ZUMBA 野口	12:00～12:50 スイム上級 ★宮田 定員20名			12:00～12:30 ピラティス ★樋口 定員15名
13:00	13:40～14:30 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 定員30名	13:30～14:00 6 PACK ABS ★寺西 定員15名	13:00～13:30 はじめてスイム ★中村 定員10名	13:30～14:20 GROOVE 宮田	13:30～14:20 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari 定員20名		13:30～14:20 FIGHT 阪口	13:30～14:15 バレトン ★向井 定員20名	13:30～14:20 スイム初級 ★中村 定員20名	13:45～14:35 ナチュラルヨガ ★下村 定員30名	13:20～14:10 THE SLOW リンバドレナージュ ★戸田 定員20名		13:00～13:50 ナチュラルヨガ ★大橋 定員30名	13:10～14:00 POWER ★水鳥 定員25名	13:00～13:45 バレトン ★向井 定員20名
14:00														14:30～15:20 FIGHT 寺西	14:30～15:20 esty yoga ★大橋 定員20名
15:00	15:00～15:50 フラダンス 森													15:30～16:20 ステップアップ エアロ 平井	
16:00			15:30～19:00 ジュニアスクール 開講			15:30～19:00 ジュニアスクール 開講			15:30～19:00 ジュニアスクール 開講			15:30～19:00 ジュニアスクール 開講			
17:00			コース制限が ございます			コース制限が ございます			コース制限が ございます			コース制限が ございます	17:00～17:50 GROOVE 宮田		
18:00					18:45～19:35 ボディケア ★池内 定員23名								18:20～19:10 CENTERGY ★中村 定員30名		
19:00		19:40～20:30 バレトン ★戸田 定員20名		19:10～20:00 CENTERGY ★中村 定員30名		19:50～20:35 アクアピクス 池内	19:30～20:20 アスリートヨガ ★後明 定員35名	19:40～20:30 パワーヨガ ★下村 定員20名			19:30～19:50 6 PACK ABS ★寺西 定員15名				
20:00	20:00～20:45 ZUMBA 上間			20:30～21:00 FIGHT 寺西	20:15～21:00 Party Dance Night ★Ayano 定員20名					20:00～20:50 POWER ★樋口 定員25名					
21:00	21:15～22:00 ステップアップ エアロ 戸田	ホット 21:00～21:50 スリムピラティス ★榊原 定員20名					21:00～21:50 GROOVE 宮田			21:20～22:10 FIGHT 寺西					

変更のお知らせ

- ・火・金・日曜日【Power】定員30名 → 25名に変更
- ・水曜日【12:00～B.style.step】定員30名 → 29名に変更
- ・日曜日【10:30～モーニングヨガ】渡辺 → 【10:30～マットピラティス】阪口に変更
- ・日曜日【10:30～ピラティス】樋口 → 12:00～ 時間変更

HYROX 無料体験会開催！

◎火曜日10:30～ ◎金曜日13:00～
HYROXレッスン無料体験会を行います
定員：8名 参加方法：web予約または当日整理券

NEW

10/28(水)

MOSSA特別レッスンイベント開催決定！

MOSSAナショナルトレーナーが
今年もエスティにやってくる！

19:30～ CENTERGY（定員30名）
21:00～ FIGHT（定員30名）
事前予約制・参加費各1,100円

★お支払いはレッスン開始1時間前まで
Aスタジオでのイベント開催に伴い
10/28(水)19:30～アスリートヨガ
21:00～GROOVEは休講です。

有酸素系LESSン

- ・火曜日【19:10～CENTERGY】→ **19:40～ 時間変更**
- ・火曜日【20:30～FIGHT】→ **21:00～21:50 時間変更**
- ・水曜日【13:30～スイム初級】→ **13:00～ 時間変更**
- ・金曜日【10:30～CENTERGY】→ **担当インストラクター変更**
- ・金曜日【20:00～POWER】日曜日【13:10～POWER】
→ **担当インストラクター変更**
- ・水曜日【13:30～バレトン】日曜日【13:00～バレトン】
→ **レッスン時間延長**
- ・【NEW】平日限定 **HYROXミニレッスン**開講します！