

# Fitness&Spa Esta門司 2026年5月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00-	フィット	プール	フィット	プール	フィット	プール	フィット
10:00-	10:00-10:45 太極舞 上田	10:30-11:15 ベビーコース 2レーン使用	09:15-10:15 社交ダンス エクササイズ 永野	09:30-10:15 ステップ初級 高嶋	09:20-10:00 健美操 稲井	09:30-10:15 ボールストレッチ 森永	09:15-10:15 インナー ビューティーヨガ 寺地
10:30-			10:30-11:15 エアロ初級 奥永	10:30-11:30 ヒーリングヨガ 寺地	10:15-11:00 メガダンス 三井	10:10-11:00 関	10:00-13:00 2レーン使用
11:00-	11:00-11:45 ステップ初級 西川	11:30-12:00 初心者クロール 木下	11:30-12:15 エアロ初級 奥永	10:50-11:30 アクアピクス 岩永	10:50-11:50 ジュニア 幼稚園教室 1レーン使用	10:30-11:30 骨コツ体操 田中	10:30-11:15 エアロ初級 Natsumi
11:30-		11:30-12:00 初心者クロール 木下	11:30-12:00 背泳ぎ初級 木下	11:45-12:15 <b>FIGHT DO</b> 荒木	11:15-12:15 ローラーピラティス 田中	11:15-11:45 水中運動教室 柴田	11:30-12:15 ジュニア ZUMBA Natsumi
12:00-	12:00-12:45 ピラティス 西川	12:15-12:55 クロール中級 岩永	12:30-13:15 <b>RUN</b> Natsumi	12:30-13:20 ボディメイク エクササイズ 森永	11:45-12:15 クロール初級 岡田	11:45-12:25 HIPHOP 錦織	11:15-12:00 BAILA BAILA 上田
12:30-		12:30-13:15 クロール初級 岡田	12:30-13:00 背泳ぎ初級 岡田	12:30-13:15 ZUMBA 高嶋	12:30-13:00 平泳ぎ初級 岡田	12:00-12:30 平泳ぎ初級 岡田	12:15-13:00 エアロ初級 上田
13:00-	13:00-14:00 インナー ビューティーヨガ 寺地	13:10-13:40 平泳ぎ初級 岩永	13:30-14:15 ストリートダンス SHINSAKU	13:15-13:45 バタフライ初級 岩永	13:30-14:15 エアロ初級 山城	12:40-13:25 ピラティス 錦織	12:30-13:00 2~4レーン使用
13:30-		14:00-14:30 水中運動教室 柴田	13:45-14:15 バタフライ初級 岡田	13:35-14:35 背骨コンディショニング タオルをご準備ください 梁瀬	13:15-13:45 バタフライ初級 岩永	12:40-13:25 ピラティス 錦織	12:30-13:00 イージーサーキット 山城
14:00-	14:15-15:15 ハワイアンフラ 赤林			14:00-14:40 アクアピクス 東	14:00-14:40 アクアピクス 東	13:40-14:40 フラダンス 石谷	12:30-13:00 イージーサーキット 山城
14:30-					14:30-15:15 ピラティス SHINSAKU	14:00-14:40 アクアピクス 東	12:30-13:00 イージーサーキット 山城
15:00-					14:30-15:15 ピラティス SHINSAKU	14:00-14:40 アクアピクス 東	12:30-13:00 イージーサーキット 山城
15:30-					14:30-15:15 ピラティス SHINSAKU	14:00-14:40 アクアピクス 東	12:30-13:00 イージーサーキット 山城
16:00-		15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL		15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
16:30-		16:00-19:45 ジュニア スクール		16:45-18:45 ジュニア スクール	16:45-18:45 ジュニア スクール	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
17:00-	16:45-18:45 ジュニア スクール ※スタジオは ご利用 できません	16:00-19:45 ジュニア スクール	16:00-19:45 ジュニア スクール	16:45-18:45 ジュニア スクール ※スタジオは ご利用 できません	16:45-18:45 ジュニア スクール ※スタジオは ご利用 できません	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
17:30-		ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
18:00-		※スタジオは ご利用 できません	※スタジオは ご利用 できません	※スタジオは ご利用 できません	※スタジオは ご利用 できません	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
18:30-		2~4レーン使用	2~4レーン使用	2~4レーン使用	2~4レーン使用	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
19:00-						15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
19:30-	19:10-19:55 エアロ初級 山城			19:10-19:55 マッスルワーク 山城	19:10-19:55 マッスルワーク 山城	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
20:00-		20:00-20:45 エアロ初級 Natsumi	20:00-20:40 アクアピクス 岩永	20:10-21:10 エアロ中級 (定員15名) 奥永	20:10-21:10 エアロ中級 (定員15名) 奥永	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
20:30-	20:10-20:55 <b>FIGHT DO</b> 関	20:10-20:40 みんなで泳ごう 石田		20:10-21:10 エアロ中級 (定員15名) 奥永	20:10-21:10 エアロ中級 (定員15名) 奥永	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
21:00-	21:10-22:10 ボールストレッチ 森永		21:00-21:45 <b>ZUMBA</b> Natsumi	21:25-22:10 ボディ コンディショニング 奥永	21:25-22:10 ボディ コンディショニング 奥永	15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
21:30-						15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
22:00-						15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田
22:30-						15:45-18:45 <b>Esta</b> JUNIOR SCHOOL	13:20-13:00 きれいにスイム 岡田

1週目：リトモス  
2週目：ZUMBA  
3週目：リトモス  
4週目：ZUMBA

1週目：平泳ぎ  
2週目：背泳ぎ  
3週目：クロール  
4週目：バタフラ

1週目：クロール  
2週目：バタフラ  
3週目：平泳ぎ  
4週目：背泳ぎ

# GW期間中の特別プログラム

レッスンは契約プラン内の時間帯でご予約可能です

## 5月3日(日)

### 【スタジオ】

時間	担当
9:15-10:15 ▶イナビユーティヨガ	寺地
10:30-11:30 ▶エアロ初中級	Natsumi
11:30-12:15 ▶リトモス	Natsumi
12:30-13:00 ▶イージーサーキット	山城

## 5月4日(月・祝)

### 【スタジオ】

時間	担当
11:00-11:45 ▶ステップ初級	西川
12:00-12:45 ▶ピラティス	西川
13:00-14:00 ▶イナビユーティヨガ	寺地
14:15-15:15 ▶ハワイアンフラ	赤林

## 5月5日(火・祝)

### 【スタジオ】

時間	担当
9:30-10:15 ▶社交ダンスエクササイズ	永野
10:30-11:15 ▶エアロ初級	奥永
11:30-12:15 ▶ボディコンディショニング	奥永
12:30-13:15 ▶リトモス	Natsumi

## 5月6日(水・祝)

時間	担当
9:30-10:15 ▶ステップ初級	高嶋
10:30-11:30 ▶ヒーリングヨガ	寺地
11:45-12:15 ▶ファイドウ	荒木
12:30-13:20 ▶ボディエクササイズ	森永
13:35-14:35 ▶背骨コンディショニング	梁瀬

【予約システムでの受付開始】 4月24日(金) 8:00~

### 【プール】

時間	担当
13:20-14:00 ▶きれいにスイム	柴山

### 【プール】

時間	担当
成人・ジュニアスクールのレッスンはございません。	

### 【プール】

時間	担当
9:00~12:00はジュニアスクールイベント開催のためプール利用レーンが制限されます。ご了承ください。成人プログラムはございません。	

### 【プール】

時間	担当
13:20-14:00 ▶きれいにスイム	
成人・ジュニアスクールのレッスンはございません。	