

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 ベビーコース 2レーン使用 | 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 | 11:30-12:15 フィット 奥永 | 11:45-12:15 FIGHT DO 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 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 RUN 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- | | 12:15-12:55 クロール中級 岩永 | 12:30-13:15 RUN Natsumi | 12:30-13:00 クロール初級 岡田 | 12:30-13:15 ZUMBA 高嶋 | 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 | 13:00-13:30 スタート・ターン 岡田 | 12:30-13:15 ZUMBA 高嶋 | 12:40-13:25 ピラティス 錦織 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 13:30- | | 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 ZUMBA Natsumi |
| 14:00- | 14:15-15:15 ハワイアンフラ 赤林 | 14:00-14:30 水中運動教室 柴田 | 14:00-14:30 水中運動教室 柴田 | 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 ZUMBA Natsumi |
| 14:30- | | 14:00-14:30 水中運動教室 柴田 | 14:00-14:30 水中運動教室 柴田 | 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 ZUMBA Natsumi |
| 15:00- | | | | | 14:30-15:15 ピラティス SHINSAKU | | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 15:30- | | | | | 14:30-15:15 ピラティス SHINSAKU | | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 16:00- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 16:00-19:45 ジュニア スクール | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 16:30- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 16:00-19:45 ジュニア スクール | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 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 | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 17:30- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 18:00- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 18:30- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 19:00- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 19:30- | 19:10-19:55 エアロ初級 山城 | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 20:00- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 20:30- | 20:10-20:55 FIGHT DO 関 | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 21:00- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 21:30- | 21:10-22:10 ボールストレッチ 森永 | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 22:00- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |
| 22:30- | | 15:45-18:45 Esta JUNIOR SCHOOL | 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 | 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 | 12:30-13:00 ZUMBA Natsumi |

1週目：リトモス
2週目：ZUMBA
3週目：リトモス
4週目：ZUMBA

13:20-13:00
きれいにスイム
柴山

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

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