

Fitness&Spa Esta門司 2026年6月

[illegible]

Fitness&Spa Esta門司 2026年7月

	月曜日		火曜日		水曜日		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	プール	フィット	プール	フィット	プール	
9:30 -	9:15-9:45 マッスルワーク 山城	9:00-10:00 小学校授業 3レーン使用	09:15-10:15 社交ダンス エクササイズ	9:00-10:00 小学校授業 3レーン使用	09:15-10:00 ステップ初級 高嶋	9:00-10:00 小学校授業 3レーン使用	09:30-10:15 ポールストレッチ 森永	9:00-10:00 小学校授業 3レーン使用	9:25-9:55 マッスルワーク 関	09:00-09:45 ベビーコース 2レーン使用	09:15-10:15 インナービューティーヨガ 寺地	1週目:リトモス 2週目:ZUMBA 3週目:リトモス 4週目:ZUMBA	
10:00 -	10:00-10:45 太極舞 上田		永野										
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	11:00-11:40 アクアビクス 岩永	10:15-11:15 ヒーリングヨガ 寺地	10:30-11:30 クロール・背泳ぎ中級 岡田	10:30-11:30 骨コツ体操 田中	10:30-11:00 初心者クロール 柴田	10:10-11:00 骨盤調整フィットネス 梁瀬	10:00-13:00 	10:30-11:15 エアロ初中級 Natsumi		
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	11:30-12:15 ボディコンディショニング*	12:00-12:40 クロール初級 岡田	11:30-12:15 MEGADANZ 三井	12:00-12:40 平泳ぎ初級 柴山	11:45-12:25 HIPHOP 錦織	11:15-11:45 水中運動教室 柴田	11:15-12:00 BAILA BAILA 上田	ジュニア スイミング	11:30-12:15  Natsumi		
12:00 -	12:00-12:45 ピラティス 西川	12:30-13:10 アクアビクス 岩永	12:30-13:15  Natsumi	13:00-14:00 バタフライ中級 岩永	12:30-13:20 ボディメイクエクササイズ	13:00-13:30 初心者クロール 秋山	12:40-13:25 ピラティス 錦織	12:15-13:15 きれいにスイム中級 柴山	12:15-13:00 エアロ初中級 上田	2〜4レーン使用	12:30-13:30 ラテンダンス 本田		13:10-14:10 きれいにスイム中級 柴山 1週目:クロール 2週目:バタフライ 3週目:平泳ぎ 4週目:背泳ぎ
13:00 -	13:00-14:00 インナービューティーヨガ 寺地	13:30-14:10 背泳ぎ初級 秋山	13:30-14:15 ストリートダンス SHINSAKU	14:30-15:00 初心者背泳ぎ 秋山	13:35-14:35 背骨コンディショニング*	14:00-14:40 アクアビクス 東	13:40-14:40 フラダンス 石谷	14:00-14:40 アクアビクス 東	13:15-14:15 ラテンダンス 本田	13:20-14:00 きれいにスイム初級 岡田	13:45-14:30 フラダンス 飯田		
14:00 -	14:15-15:15 ハワイアンフラ 赤林	14:30-15:10 平泳ぎ中級 柴山	14:30-15:10 健美操 稲井		*タオルをご準備ください	14:50-15:35 ピラティス SHINSAKU	15:00-15:45 ZUMBA 高嶋			1週目:平泳ぎ 2週目:背泳ぎ 3週目:クロール 4週目:バタフライ			
15:00 -	15:30-16:30 ローラーピラティス 田中	15:45-18:45 	16:00-19:45 ジュニア スクール	15:45-18:45 	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 		15:45-18:45 	17:00-18:00 ジュニアスクール ※スタジオは ご利用できません	15:45-17:45 			
16:00 -	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	ジュニア スイミング	※スタジオは ご利用 できません	ジュニア スイミング	※スタジオは ご利用 できません	ジュニア スイミング		ジュニア スイミング		2〜4レーン使用			
17:00 -							19:00-19:30 マッスルワーク 関	19:10-19:40 クロール初級 柴山	19:00-20:00 エナジーフロー 末吉				
18:00 -	19:10-19:55 エアロ初級 山城	20:00-20:40 アクアビクス 東	20:00-20:45 エアロ初中級 Natsumi	20:10-20:40 みんなで泳ごう 石田	19:10-19:55  Natsumi	20:00-20:40 アクアビクス 岩永	20:10-20:40 みんなで泳ごう 石田	20:15-21:15 社交ダンス エクササイズ 永野					
19:00 -	20:10-20:55 FIGHT DO 関		21:00-21:45 ZUMBA Natsumi		20:10-21:10 エアロ中級 (定員15名) 奥永	21:25-22:10 ボディコンディショニング*	20:45-21:45 ポールストレッチ & リラックスヨガ 末吉						
20:00 -	21:10-22:10 ポールストレッチ 森永												
21:00 -													
22:00 -													
22:30 -													