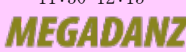


Fitness&Spa Esta門司 2026年9月

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	
9:00 -	9:15-9:45 マッスルワーク 山城			9:00-10:15 ジュニア短期教室 3レーン使用 ※4日・18日のみ	9:15-10:00 ステップ初級 高嶋	9:00-10:15 ジュニア短期教室 3レーン使用 ※5日・19日のみ				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		
9:30 -			09:15-10:15 社交ダンス エクササイズ 永野				09:30-10:15 ボールストレッチ 森永						
10:00 -	10:00-10:45 太極舞 上田				10:15-11:15 ヒーリングヨガ 寺地				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		
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		10:30-11:30 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					
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 柴田	11:30-12:15 ボディコンディショニング*		11:30-12:15 			11:15-11:45 水中運動教室 柴田	11:15-12:00 BAILA BAILA 上田		11:30-12:15  Natsumi		1週目:リトモス 2週目:ZUMBA 3週目:リトモス 4週目:ZUMBA
11:30 -			12:00-12:40 クロール初級 岡田	12:30-13:20 ボディメイクエクササイズ 森永	12:00-12:40 平泳ぎ初級 柴山	11:45-12:25 HIPHOP 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		
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			12:40-13:25 ピラティス 錦織		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	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		
12:30 -													
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		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	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		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			
13:30 -													
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										
14:30 -													
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 	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 	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  2~4レーン使用			
15:30 -													
16:00 -													
16:30 -													
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	ジュニア スイミング 2~4レーン使用	※スタジオは ご利用 できません	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	2~4レーン使用					
17:30 -													
18:00 -													
18:30 -													
19:00 -	19:10-19:55 エアロ初級 山城				19:10-19:55  Natsumi	19:10-19:40 背泳ぎ初級 柴山	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				
19:30 -													
20:00 -	20:10-20:55  関	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	20:10-21:10 エアロ中級 奥永	20:00-20:40 アクアビクス 岩永	19:45-20:30 フラダンス 飯田	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				
20:30 -													
21:00 -	21:10-22:10 ボールストレッチ 森永		21:00-21:45  Natsumi		21:25-22:10 ボディコンディショニング* 奥永		20:45-21:45 ボールストレッチ &リラクソヨガ 末吉						
21:30 -													
22:00 -													
22:30 -													

祝日プログラム

9月21日(月)

敬老の日

【スタジオ】

9:15~9:45	▶ マッスルワーク	山城
10:00~10:45	▶ 太極舞	上田
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	▶ インナービューティーヨガ	寺地
14:15~15:15	▶ ローラーピラティス	田中

【プール】

11:30~12:00	▶ 初心者クロール	柴田
12:30~13:10	▶ アクアビクス	岩永
13:30~14:00	▶ 背泳ぎ初級	秋山
14:30~15:10	▶ 平泳ぎ中級	柴山

※【プール】

●15:45~18:45は学童コースのため、プールのコース利用が制限されます。ご了承くださいませ。

9月22日(火)

国民の休日

【スタジオ】

9:15~10:15	▶ 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
13:30~14:15	▶ ストリートダンス	SHINSAKU
14:15~15:10	▶ 健美操	稲井

【プール】

11:00~11:40	▶ アクアビクス	岩永
13:00~14:00	▶ バタフライ中級	岩永
14:30~15:00	▶ 初心者背泳ぎ	秋山

※【プール】

●15:45~18:45は学童コースのため、プールのコース利用が制限されます。ご了承くださいませ。

9月23日(水)

秋分の日

【スタジオ】

9:15~10:00	▶ ステップ初級	高嶋
10:15~11:15	▶ ヒーリングヨガ	寺地
11:30~12:15	▶ メガダンス	三井
12:30~13:20	▶ ボディメイクエクササイズ	森永
13:35~14:35	▶ 背骨コンディショニング	梁瀬
14:50~15:35	▶ ピラティス	SHINSAKU

【プール】

10:30~11:30	▶ クロール・背泳ぎ中級	柴山
12:00~12:40	▶ 平泳ぎ初級	柴山
13:00~13:30	▶ 初心者クロール	秋山
14:00~14:40	▶ アクアビクス	東

※【プール】

●15:45~18:45は学童コースのため、プールのコース利用が制限されます。ご了承くださいませ。

※レッスンは契約プラン内の時間帯でご予約可能です。