

Fitness&Spa Esta門司 2026年10月

[illegible]

祝日プログラム

10月12日(月)

スポーツの日

※レッスンは契約プラン内の時間帯でご予約可能です。

【スタジオ】

10:00~10:45	▶ 太極舞	上田
11:00~11:45	▶ マッスルワーク	山城
12:00~12:45	▶ ローラーピラティス	田中
13:00~14:00	▶ インナービューティーヨガ	寺地
14:15~15:15	▶ ハワイアンフラ	赤林

【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
13:30~14:10	▶ 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。