Fitness&Spa Esta門司 2026年11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									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		09:15-10:00 ステップ初級 髙嶋		09:30-10:15 ボールストレッチ 森永		9:25-9:55 マッスルワーク 関			
10:00 -	10:00-10:45 太極舞 上田								10:10-11:00 骨盤調整フィットネス 梁瀬	10:00-13:00 ジュニア スイミング 2～4レーン使用	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		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			11:30-12:15 RMX ZUMBA Natsumi	1週目:リトモス 2週目:ZUMBA 3週目:リトモス 4週目:ZUMBA
11:00 -	11:00-11:45 ステップ初級 西川			１１：００-11:40 アクアビクス 岩永				11:15-11:45 水中運動教室 柴田	11:15-12:00 BAILA BAILA 上田			
11:30 -		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 奥永		11:30-12:15 MEGADANZ 三井		11:45-12:25 HIPHOP 錦織					
12:00 -	12:00-12:45 ピラティス 西川			12：00-12：40 クロール初級 岡田		12:00-12:40 平泳ぎ初級 柴山		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		12:30-13:30 ラテンダンス 本田	
12:30 -		12:30-13:10 アクアビクス 岩永	12:30-13:15 RMX Natsumi		12:30-13:20 ボディメイクエクササイズ 森永		12:40-13:25 ピラティス 錦織	個人メドレー				13:10-14:10 きれいにスイム中級 柴山
13:00 -	13:00-14:00 インナービューティーヨガ 寺地			13:00-14:00 バタフライ中級 岩永		13:00-13:30 初心者クロール 秋山						
13:30 -		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				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
14:00 -						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		
14:30 -	14:15-15:15 ハワイアンフラ 赤林		14:30-15:10 健美操 稲井	14:30-15:00 初心者背泳ぎ 秋山	14:50-15:35 ピラティス SHINSAKU							
15:00 -		14:30-15:10 平泳ぎ中級 柴山					15:00-15:45 ZUMBA 髙嶋					
15:30 -	15:30-16:30 ローラーピラティス 田中											
16:00 -		15:45-18:45 SPORTS CLUB Esta JUNIOR SCHOOL ジュニア スイミング 2～4レーン使用	16:00-19:45 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 SPORTS CLUB Esta JUNIOR SCHOOL ジュニア スイミング 2～4レーン使用		15:45-18:45 SPORTS CLUB Esta JUNIOR SCHOOL ジュニア スイミング 2～4レーン使用		15:45-18:45 SPORTS CLUB Esta JUNIOR SCHOOL ジュニア スイミング 2～4レーン使用		15:45-17:45 SPORTS CLUB Esta JUNIOR SCHOOL 2～4レーン使用		
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				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				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			
17:30 -												
18:00 -												
18:30 -												
19:00 -						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 -	19:10-19:55 エアロ初級 山城				19:10-19:55 RMX Natsumi							
20:00 -		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		20:00-20:40 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				
20:30 -	20:10-20:55 FIGHT DO 関				20:10-21:10 エアロ中級 奥永				20:15-21:15 社交ダンス エクササイズ 永野			
21:00 -			21:00-21:45 ZUMBA Natsumi				20:45-21:45 ポールストレッチ ＆リラックスヨガ 末吉					
21:30 -	21:10-22:10 ボールストレッチ 森永				21:25-22:10 ボディコンディショニング 奥永							
22:00 -												
22:30 -												