



# 9月21日(月)・9月22日(火) 特別スケジュール

	9月21日(月)				9月22日(火)			
	スタジオA	スタジオB	プール	Area Odd	スタジオA	スタジオB	プール	Area Odd
10:30	イベントレッスン							
11:00	ZUMBA 10:30~11:30 西片	LIVE配信	初めての方も安心! 泳法基礎 11:00~11:30 成田		スタートエアロ 10:30~11:15 湯山	LIVE配信	イベントレッスン	
11:30							初級クロール 11:00~11:45 南	
12:00			初級クロール 11:45~12:30 成田		オリジナルヨガ 11:30~12:30 津田	LIVE配信	イベントレッスン	
12:30	初めてダンス 11:45~12:45 あさかわ	エアロ (中級~上級) 12:00~13:00		リラックスヨガ 12:00~12:45 秋山			初級バタフライ 12:00~12:45 南	CXWORX 12:00~12:30 桜井
13:00	イベントレッスン			イベントレッスン				
13:30	太極拳 (42式) 13:00~14:00 徐		アクアZUMBA 13:00~13:30 西片	ピラティス 13:00~14:00 秋山	太極拳 12:50~13:50 肥後	エアロ (中級~上級) 12:50~13:50	アクア 13:00~13:30 中西	
14:00		ヨガ 13:30~14:30	少人数制 有料レッスン (定員8名) 13:45~14:30 井田(秀)				少人数制 有料レッスン (定員8名) 13:45~14:30 井田(秀)	
14:30					エンジョイエアロ 14:00~14:45 井上	CARDIOBAREE 14:00~15:00		ヨガ 14:00~14:45 小田
15:00	コンディショニング ストレッチ 14:15~15:15 松岡		中級クロール 14:45~15:30 井田(秀)	CXWORX 14:30~15:00 桜井				イベントレッスン
15:30		CARDIOBAREE 15:00~16:00			イベントレッスン			美姿勢ピラティス 15:00~16:00 加藤
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:30~16:30 太田				フラエクササイズ (75分) 15:15~16:30 田丸	ヨガ 15:15~16:15	プライベート水泳 15:30~16:00 (有料)	
16:30			プライベート水泳 16:00~16:30 井上(有料)				プライベート水泳 16:00~16:30 (有料)	
17:00	イベントレッスン		レッスン準備				レッスン準備	
17:30	バレエ初級 16:45~17:45 木田	初めての方も安心の ヨガ入門 16:45~17:45			イベントレッスン			
18:00	イベントレッスン		キッズスイム 16:45~19:00		BODYCOMBAT 17:00~18:00 桜井&横溝	LIVE配信		キッズスイム 16:45~19:00
18:30	M GROUP fight 18:00~19:00 桜井&井田	LIVE配信 YouTube同時配 信						
19:00	YouTube							

営業時間 9:00~20:00 (ジム・プールのご利用は19:30までとさせていただきます。)

★パパママワンコイン体験 ¥500円(税込)★

お子様がエストキッズスクールに通われているご両親様限定の特別体験。ジム・プール・スタジオ・スパ全てのエリアご利用いただけます。

★BスタジオLIVE配信★

Aスタジオでのレッスンをリアルタイムで配信いたします。是非ご活用ください (その他バーチャルレッスンを配信いたします)