

2020年 11月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

3日(火)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15
10:00	ストリートダンス 安部 10:00~10:45
10:30	ボディケアトレーニング 渋谷 10:35~11:20
11:00	ボディメイク筋トレ ~美姿勢~ ジム夏 11:40~12:25
11:30	ボディメイク筋トレ ~全身バーベル~ ジム夏 12:40~13:25
12:00	ボディメイク筋トレ ~美筋ケア~ ジム夏 13:40~14:25
12:30	ヨガ 佐宗 14:45~15:45
13:00	代謝アップヨガ 佐宗 16:00~17:00
13:30	【定期教室】 T.T.T YOSHIKI
14:00	フリータイム
14:30	フリータイム
15:00	フリータイム
15:30	フリータイム
16:00	フリータイム
16:30	フリータイム
17:00	フリータイム
17:30	フリータイム
18:00	フリータイム
18:30	フリータイム
19:00	フリータイム
19:30	フリータイム
20:00	フリータイム
20:30	フリータイム
21:00	フリータイム
21:30	フリータイム

23日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	【定期教室】 気功太極拳 矢田
10:00	ヨガ アユミ 10:00~11:00
10:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20
11:00	ボディクリエイト 金井 11:15~12:15
11:30	ヴォーカリズム ~ハミング~ 福嶋 12:45~13:30
12:00	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:45~13:45
12:30	ZUMBA 影山 14:00~14:45
13:00	ベリーダンス Mayu-ri 15:00~15:45
13:30	【通年教室】 キッズバレエ 矢島
14:00	【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島
14:30	【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島
15:00	筋膜ローラー& ストレッチ SEIKO 17:00~18:00
15:30	フリータイム
16:00	フリータイム
16:30	フリータイム
17:00	フリータイム
17:30	フリータイム
18:00	フリータイム
18:30	フリータイム
19:00	フリータイム
19:30	フリータイム
20:00	フリータイム
20:30	フリータイム
21:00	フリータイム
21:30	フリータイム

 ...男性インストラクター
 ...女性インストラクター

 ...フリータイム



...レッスン開始30分前より、指定場所にて整理券を配布致します。※各レッスン定員20名となります。