

2021年 1月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2020/12/20

1月11日(月)

スタジオ1

スタジオ2

9:30		9:30
10:00	ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田
11:00		
11:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20	ボディクリエイト 金井 11:15~12:15
12:00		
12:30		
13:00	ヴォーカリズム ~ハミング~ 福嶋 12:45~13:30	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:45~13:45
13:30		
14:00	身体調整エクササイズ 松山 14:00~15:00	ZUMBA 影山 14:00~14:45
14:30		
15:00		
15:30	【通年教室】 キッズバレエ 矢島	かんたんエアロ 佐々木(恭) 15:15~16:00
16:00		
16:30	【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島	ヨガストレッチ 佐々木(恭) 16:20~17:05
17:00		
17:30		
18:00	【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島	
18:30		フリータイム
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		



2021年も
エスフォルタアリーナ八王子
を宜しくお願い致します。
皆様のスタジオご参加を
心よりお待ちしております。



- 女性インストラクター
- 男性インストラクター
- スタップレッス
- イベントレッス



…初心者向の
レッスンです。



…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。