

2021年 2月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

11日(木)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	
10:00	フラダンス 羽島 9:45~10:45
10:30	
11:00	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50
11:30	
12:00	
12:30	はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55
13:00	
13:30	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 13:15~14:00
14:00	
14:30	ZUMBA 橋本 14:15~15:00
15:00	
15:30	ヨーガ 入倉 15:20~16:20
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	フリータイム
18:00	
18:30	
19:00	

23日(火)	
スタジオ1	スタジオ2
	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15
【定期教室】 ベビーフィット フィットリミック OKJ菊地	ボディケアトレーニング 渋谷 10:35~11:20
【定期教室】 よちよち親子 フィットリミック OKJ菊地	K-POPダンス 安部 11:45~12:30
ボディメイク筋トレ ~美姿勢~ ジム夏 12:45~13:30	ZUMBA 橋本 12:45~13:30
骨盤エクササイズ 天野 14:00~15:00	筋コンディション ~全身バーベル~ ジム夏 13:50~14:35
	筋コンディション ~美筋ケア~ ジム夏 14:55~15:40
体操教室 幼児 <通年>	
体操教室 学童A <通年>	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:30~17:20 <通年>
体操教室 学童B <通年>	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:30~18:30 <通年>

 ...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。