

2021年 4月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2021/3/29

4月29日(木)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30			9:30
10:00	ヴォーカリズム ～ハミング～ 白田 10:00～10:45	フラダンス 羽島 9:45～10:45	10:00
10:30			10:30
11:00	フローヨーガ yoko 11:00～12:00	スマッシュボクシング KENTA 11:05～11:50	11:00
11:30			11:30
12:00			12:00
12:30	ストレッチゆるピラティス yoko 12:20～13:20	はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10～12:55	12:30
13:00			13:00
13:30		ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 13:15～14:00	13:30
14:00	コア強化ピラティス yoko 13:40～14:40		14:00
14:30		ZUMBA 橋本 14:15～15:00	14:30
15:00			15:00
15:30		ヨーガ 入倉 15:20～16:20	15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30		フリータイム	17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30

新年度スタート!



密を避けて 楽しくフィットネス!

- ...女性インストラクター
- ...男性インストラクター
- ...スタッフレス
- ...イベントレス



...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。