

# 2021年 5月 エスフォルタアリーナ八王子 スタジオプログラム(4月13日~当面の間)

... 男性インストラクター
 ... フリータイム
 ... 定期教室

... 女性インストラクター
 ... ジムスタッフレッスン
 ... 通年教室

更新日: 2021/4/23

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30														
10:00	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田		ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	ヨガ YUKI 9:45~10:45	リズム健康体操 SEIKO 10:00~10:45	ウォーカリズム ~ハミング~ 白鳥 10:00~10:45	フラダンス 羽鳥 9:45~10:45	リラックスヨガ かおり 9:30~10:30	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15	ヨガ yoko 9:30~10:30	ストリートダンススタート 木谷 9:45~10:30	朝ヨガ 入倉 9:45~10:45	【定期教室】 ストライクボクシング①
10:30														BRAFT 高橋
11:00	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	【定期教室】 ペビーフィット 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	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 11:00~11:45	はじめてエアロ SEIKO 11:05~11:50	【定期教室】 やさしいフラダンス エガヒ 坂本	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50	骨盤調整 かおり 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:30	ピラティス yoko 10:50~11:50	ストリートダンス 木谷 10:50~11:35	エアロ&コア 入倉 11:00~12:00	【定期教室】 ストライクボクシング②
11:30			【定期教室】 よちよち親子 フィットリミック OKJ菊地	ストリートダンス 木谷 11:45~12:30	Flight グループファイ SEIKO 12:10~12:55			はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55	かんたんSTEP 工藤 11:50~12:35			カーディオボクシング ワークアウト&ストレッチ BRAFT KONE 12:00~12:45		BRAFT 高橋
12:00														
12:30	ウォーカリズム ~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	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	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:15~14:00		ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 13:15~14:00		ZUMBA 斉藤 13:00~13:45		ZUMBA 川上 13:10~13:55	筋コンディショ ン~基本動作~ ジム夏 12:20~13:05	Flight
13:00														
13:30	身体調整エクササイズ 松山 14:00~15:00	ZUMBA 影山 14:00~14:45	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	初めてのHIPHOP SATOSHI 14:15~14:45	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:20~15:05	【定期教室】 やさしいフラダンス エルア 坂本	ZUMBA ゴールド 橋本 14:15~15:00		初めてのHIPHOP MAHMI 14:15~15:00		筋コンディショ ン~お尻&ウエスト~ ジム夏 13:20~14:05	筋コンディショ ン~基本動作~ ジム夏 13:20~14:05	グループファイ ット MOSSAインストラ クター 13:30~14:15
14:00														
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&コア KIYOMI 15:15~16:15	体操教室 幼児		HIP HOP SATOSHI 15:15~16:00	ZUMBA 加藤 15:30~16:15	【定期教室】 キッズピート体操	ヨガ 入倉 15:20~16:20		オリジナルダンス MAHMI 15:20~16:05				
16:00														
16:30	【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島		<通年>	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10~17:00 <通年>			OKJ新							
17:00														
17:30														
18:00	【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島	シェイプ&筋トレ SEIKO 17:45~18:30	体操教室 学童A	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:10~18:10 <通年>										
18:30														
19:00	筋膜ストレッチ ピラティス Mayu-ri 18:45~19:30	グループファイ ット SEIKO 18:45~19:30	代謝UPヨガ 佐宗 18:50~19:35	トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20~19:20 <通年>	ZUMBA 斉藤 18:45~19:30	グループファイ ット YOSHIKI 18:50~19:35		ZUMBA 橋本 18:45~19:30		機能改善 コンディショニング 工藤 18:30~19:15				
19:30														
20:00														
20:30														

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為、各教室の定員数を制限させて頂きます。また各教室整理券を配布させて頂きます。予めご了承ください。

営業時間 8:30~20:00 ※フィットネスエリア(ジム、温浴、スタジオ)のご利用は、9:00~19:30です。(最終チェックイン19:00)

お問い合わせ TEL:042-662-4880

レッスン内容や担当者の変更がある場合は、ホームページにてご案内致します。

エスフォルタアリーナ八王子  検索

スタジオプログラムは、前月22日に発行します。

**<定期>** 3ヶ月間の別途料金がかかる、教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

**<通年>** 毎月の別途料金がかかる、教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

**<参加方法>** 各スタジオ10分前から入場可能です。各スタジオの順番に随時入場は禁止です。

**開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご注意ください。**