

2022年 3月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2022/2/20

3月21日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00  ヨーガ アユミ 10:00~11:00 	【定期教室】 気功太極拳 矢田
10:30	10:30
11:00	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	12:00
12:30	12:30
13:00  ヴォーカリズム ~ハミング~ 福嶋 12:45~13:30 	ピラティス 秋山 12:45~13:45 
13:30	13:30
14:00  身体調整エクササイズ 松山 14:00~15:00 	ZUMBA 秋山 14:00~14:45 
14:30	14:30
15:00	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 
16:00	16:00
16:30  【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島	グループファイト SEIKO 16:30~17:15 
17:00	17:00
17:30  【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島	筋膜ローラー&ストレッチ SEIKO 17:30~18:30 
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



笑顔満開でコロナ に負けるな！

 ...女性インストラクター

 ...男性インストラクター



...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。