

2022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:2022/3/21

4月29日(金)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30 リラックスヨガ かおり 9:30~10:30	9:30 ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15
10:30	10:30
11:00 骨盤調整 かおり 10:45~11:45	11:00 シェイプエアロ 工藤 10:45~11:30
11:30	11:30
12:00	12:00 かんたんSTEP 工藤 11:50~12:35
12:30	12:30
13:00 からだスツキリヨガ かおり 13:10~14:10	13:00 ZUMBA 齊藤 13:00~13:45
13:30	13:30
14:00	14:00 はじめてのHIPHOP MAHMI 14:15~15:00
14:30	14:30
15:00	15:00
15:30	15:30 オリジナルダンス MAHMI 15:20~16:05
16:00	16:00
16:30	16:30
17:00	17:00
17:30	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



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。