

# 2022年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

19日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	
10:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:30~10:30
10:30	
11:00	
11:30	グループファイト TAKUTO 11:15~12:00
12:00	
12:30	
13:00	やさしいピラティス 秋山 12:45~13:45
13:30	
14:00	ZUMBA 秋山 14:05~14:50
14:30	
15:00	
15:30	かんたんエアロ&コア KIYOMI 15:10~16:10
16:00	
16:30	ラテンダンス~初級~ 佐々ホルイス 16:30~17:30
17:00	New
17:30	
18:00	ラテンダンス~中級~ 佐々ホルイス 17:50~18:50
18:30	New
19:00	

23日(金)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	
10:00	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15
10:30	
11:00	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:30
11:30	
12:00	かんたんSTEP 工藤 11:50~12:35
12:30	
13:00	グループパワー KAJI 13:00~13:45
13:30	
14:00	
14:30	グループファイト SEIKO 14:15~15:00
15:00	
15:30	筋膜ローラー&ストレッチ SEIKO 15:20~16:20
16:00	
16:30	
17:00	BODYART Training 佐野 17:00~18:00
17:30	New
18:00	
18:30	
19:00	

- ...男性インストラクター
- ...女性インストラクター

...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。