

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~ 佐々木ルイス 16:30~17:30 |
| 17:00 | New |
| 17:30 | |
| 18:00 | ラテンダンス~中級~ 佐々木ルイス 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。