

# 2022年 10月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2022/9/21

10月10日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:30~10:30
10:30	10:30
11:00	POWER グループパワー SHIN 11:00~11:45
11:30	11:30
12:00	fight グループファイト SHIN 12:05~12:50
12:30	12:30
13:00	13:00
13:30	13:30
14:00	14:00
14:30	かんたんエアロ&コア KIYOMI 14:00~15:00
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30	16:30
17:00	ZUMBA 加藤 17:00~17:45
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

大人気 MOSSA インストラクター

**SHIN IR**

エスフォルタアリーナ初登場!

## ～レッスン紹介～

### ～腹筋&お尻秋祭り～

今回も挑戦してみませんか?  
頑張った分だけお腹とお尻が  
引き締まります!!

### ～美ボディインナー筋トレ～

バーベルやチューブを使用した筋肉の  
美メイクレッスン!  
バーベルの基本動作としても  
おすすめのレッスンです!

 ...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。

※各レッスンの定員は25名です。