

2023年 1月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2022/12/21

1月9日(月)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30			9:30
10:00	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00		【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:30~10:30
10:30			
11:00		POWER	11:00
11:30	クラシックバレエ初級 アユミ 11:20~12:20	グループパワー YUMA 11:00~11:45	11:30
12:00			12:00
12:30			12:30
13:00	ウォーカリズム ~ハミング~ 福嶋 12:45~13:30	かんたんエアロ&コア KIYOMI 12:30~13:30	13:00
13:30			13:30
14:00	ボディメンテナンス 松山 14:00~15:00	ZUMBA KIYOMI 13:50~14:35	14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30	【通年教室】 キッズバレエ 矢島 15:15~16:00	筋トレフォームチェック! ジム夏 15:00~16:00	15:30
16:00			16:00
16:30	【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島 16:15~17:15	筋質! 正月太り撃退筋トレ ジム夏 16:20~17:20	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00	【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島 17:30~18:30	美ボディ ほぐし&ストレッチ ジム夏 17:40~18:40	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

レッスン紹介

～筋トレフォームチェック～

美ボディメイク出来るための軸と
フォームをチェックしましょう♪

～正月太り撃退筋トレ～

脱！正月太り！
筋トレ三昧で早めに脂肪リセット！

～ほぐし&ストレッチ～

全身をしなやかにストレッチして
血行促進していきましょう♪

 ...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。