

2023年 2月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

| 11日(土) | |
|---|--|
| スタジオ1 | スタジオ2 |
| 9:30 ヨガ yoko 9:30~10:30 | ボディケアストレッチ 渋谷 9:45~10:30 |
| 11:00 ピラティス yoko 10:50~11:50 | ボディケアトレーニング 渋谷 10:50~11:35 |
| 12:00 NEWレッスン ~3D30~ VIPRを使い、30分という短時間で高負荷のトレーニングを行うレッスンです! | 3D30 YUMA 11:55~12:25 New |
| 13:30 【定期教室】 クラシックバレエ 初級 アユミ 13:30~14:30 | ZUMBA 川上 13:10~13:55 |
| 15:00 【定期教室】 クラシックバレエ 中級 アユミ 14:45~15:45 | POWER グループパワー YUMA 14:30~15:15 |
| 16:30 体操教室 幼児 16:30~17:30 <通年> | 体幹フローヨガ アユミ 16:00~17:00 |
| 17:30 体操教室 低学年 17:30~18:30 <通年> | 【定期教室】 ファクターF YOSHIKI 17:30~18:15 |
| 18:30 体操教室 高学年 18:30~19:30 <通年> | |

| 23日(木) | |
|---|------------------------------------|
| スタジオ1 | スタジオ2 |
| 10:00 ヴォーカリズム ~ハミング~ 小須 10:00~10:45 | フラダンス 羽島 9:45~10:45 |
| 【定期教室】 やさしいフラダンス~初級~ 坂本 11:30~12:30 | スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50 |
| 【定期教室】 やさしいフラダンス~中級~ 坂本 13:00~14:00 | はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55 |
| ボディメイク筋トレ ジム夏 14:20~15:20 | ダンベルシェイブ 佐々木(裕) 13:15~14:00 |
| 【定期教室】 キッズ K-POPダンス 16:00~17:00 | ZUMBA 橋本 14:20~15:20 |
| 【定期教室】 ジュニア K-POPダンス 17:20~18:20 | ジム夏ヨガ&ストレッチ ジム夏 15:40~16:40 |
| | フリータイム |

- ...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25名となります。