

# 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 <b>NEWレッスン</b> ~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!	<b>3D30</b> YUMA 11:55~12:25 <b>New</b>
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	<b>POWER</b> 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。