

# 2023年 3月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2023/2/20

3月21日 (火)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15
10:30	10:30
11:00	ボディケアトレーニング 渋谷 10:35~11:20
11:30	11:30
12:00	ZUMBA 加藤 11:45~12:30
12:30	12:30
13:00	筋コンディション ~簡単シェイプアップ~ ジム夏 12:50~13:20
13:30	13:30
14:00	筋コンディション バーベル&コア ジム夏 13:40~14:25
14:30	14:30
15:00	美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏 14:45~15:45
15:30	15:30
16:00	3D30 YUMA 16:00~16:30
16:30	16:30
17:00	エアロビクス初中級 長南 17:00~17:45
17:30	17:30
18:00	ヨガ 長南 18:00~19:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30	19:30
20:00	20:00

## NEWレッスン

けんぴそう

### ~健美操~

健美操とは、呼吸・身体・精神の  
3つの調和で身体のバランスを整え、  
全身の血流の流れを改善し  
気分を爽快にします。

呼吸法・ツボ・経絡を取り入れた  
身体にやさしい体操です。

…女性インストラクター

…男性インストラクター



…初心者向けのレッスンです。



…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。  
※「3D30」は定員10名です。