2023年　4月　エスフォルタアリーナ八王子　祝日プログラム

更新日:2023/3/21

4月29日（土）

	スタジオ1	スタジオ2
9:30	ヨガ yoko 9:30～10:30	HIPHOP基礎 ni-nya 9:30～10:30 New
10:00		
10:30		
11:00	ピラティス yoko 10:50～11:50	HIPHOP ni-nya 10:50～11:50 New
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		ZUMBA 川上 13:00～13:45
13:30	ヨガ 浦田 13:30～14:30 New	
14:00		3D30 3D30 YUMA 14:05～14:35
14:30		
15:00	二の腕振袖 お腹浮輪撃退筋トレ ジム夏 14:45～15:45	グループパワー KAJI 15:00～15:45
15:30		
16:00	ボディメイクバーベル ジム夏 16:00～17:00	グループファイト KAJI 16:05～16:50
16:30		
17:00		
17:30	ローラーリラックス ストレッチ ジム夏 17:20～18:20	
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

レッスン紹介

二の腕振袖お腹浮輪撃退筋トレ

長い間隠れていた二の腕と知らぬ間に
着いてしまったお腹の浮輪を集中的に
シェイプアップ！

ボディメイクバーベル

アウターマッスルとインナーマッスルを
刺激していきます！
日頃の筋肉、体力を確認しましょう！

ローラーリラックス

まったりとしたローラーリラックスストレッチで
自律神経を調整して癒されてください。

・・・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12名です。