2023年　5月　エスフォルタアリーナ八王子　ゴールデンウイークプログラム

更新日：　2023/4/30

3日（水）

スタジオ1
- ヨーガ YUKI 9:40～10:40 券
- Nia ～オーガニックダンス～ YUKI 11:00～11:45 券
- ボディーメンテナンス スタッフレッスン 12:00～12:30 New 券
- 骨盤ヨーガ 佐宗 13:10～14:10 券
- バレエ 掛場一慶 14:30～15:30 New 券
- 【定期教室】トリッキング 小学低学年 16:30～17:30
- 【定期教室】トリッキング 小学高学年 17:40～18:40
- エアロビクス初中級 長南 19:00～19:45 New 券
- BODY ART Training ～中級～ 佐野 20:05～21:05 券

スタジオ2
- リズム健康体操 SEIKO 10:00～10:45 券
- グループファイト SEIKO 11:05～11:50 券
- FUN★FUNエアロ SEIKO＆SASAKI 12:20～13:20 イベント 券
- ダンベルシェイプ 佐々木（裕） 13:50～14:35 時間変更 券
- ストレッチヨガ 佐々木（裕） 14:50～15:50 時間変更 券
- ヨガ 長南 17:40～18:40 New 券
- グループパワー TAKUTO 19:00～19:45 券
- グループファイト TAKUTO 20:05～20:50 券

4日（木）

スタジオ1
- ヴォーカリズム ～ハミング～ 小須 10:00～10:45 券
- 健美操 田村 11:00～12:00 New 券
- エアロビクス ～初中級～ 田村 12:20～13:20 New 券
- 3D30 YUMA 13:35～14:05 New 券
- BODY ART Training ～初中級～ 佐野 14:20～15:20 券
- かんたん筋トレ 清水 15:35～16:05 NEW 券
- グループパワー YUMA 16:30～17:15 券
- HIPHOP 安部 19:00～19:45 券
- リフレッシュヨーガ 石島 20:15～21:15 券

スタジオ2
- フラダンス 羽島 9:45～10:45 券
- スマッシュボクシング KENTA 11:05～11:50 券
- ストレッチヨガ 佐々木（裕） 12:05～13:05 時間変更 券
- ダンベルシェイプ 佐々木（裕） 13:20～14:05 時間変更 券
- ZUMBAゴールド 橋本 14:20～15:05 券
- ヨーガ 入倉 15:25～16:25 券
- フリータイム
- ZUMBA 橋本 19:00～20:00 時間変更 券
- マーシャルワークアウト ライト BRAFT　森田 20:15～21:00 券

5日（金）

スタジオ1
- リラックスヨガ かおり 9:30～10:30 券
- 骨盤調整 かおり 10:50～11:50 券
- グループファイト TAKUTO 12:10～12:55 New 券
- からだスッキリヨガ かおり 13:10～14:10 券
- 姿勢改善セミナー ～猫背～ たくみん 14:20～15:20 有料クラス
- ボディーメンテナンス スタッフレッスン 16:00～16:30 New 券
- 機能改善 コンディショニング 工藤 18:30～19:15 券
- ヨーガ KIYOMI 19:30～20:30 券

スタジオ2
- ダンベルシェイプ 工藤 9:30～10:15 券
- シェイプエアロ 工藤 10:45～11:30 券
- かんたんSTEP 工藤 11:50～12:35 券
- ZUMBA 斉藤 13:00～13:45 券
- HIPHOP初級 ni-nya 14:00～14:45 券
- HIPHOP中級 ni-nya 15:00～15:45 券
- フリータイム
- グループパワー YU-SEI 19:15～20:00 券
- グループファイト YU-SEI 20:20～21:05 券

6日（土）

スタジオ1
- ヨガ yoko 9:30～10:30 券
- ピラティス yoko 10:50～11:50 券
- 【定期教室】基礎バレエトレーニング＆バーレッスン アユミ 12:15～13:15
- 【定期教室】クラシックバレエ初級 アユミ 13:30～14:30
- 【定期教室】クラシックバレエ中級 アユミ 14:45～15:45
- 体操教室 幼児 16:30～17:30 〈通年〉
- 体操教室 低学年 17:30～18:30 〈通年〉
- 体操教室 高学年 18:30～19:30 〈通年〉

スタジオ2
- ストリートダンススタート 木谷 9:45～10:30 券
- ストリートダンス 木谷 10:50～11:35 券
- ZUMBA 川上 13:00～13:45 券
- グループパワー Asuka 14:00～14:45 New 券
- グループファイト Asuka 15:00～15:45 New 券
- 体幹フローヨガ アユミ 16:00～17:00 券
- 美ボディバーベル＆ストレッチ ジム夏 18:00～19:15 New 券

7（日）

スタジオ1
- 朝ヨガ 入倉 9:40～10:40 券
- エアロ＆コア 入倉 11:00～12:00 券
- ボディメイク 美姿勢＆ストレッチ ジム夏 12:20～13:20 券
- 筋コンディション ～美尻～ ジム夏 13:40～14:25 券
- 筋コンディション ～美筋ケア～ ジム夏 14:45～15:45 券
- かんたん ハウスダンス 井内 16:15～17:00 券
- ハウスダンス ～中級～ 井内 17:20～18:05 券

スタジオ2
- 【定期教室】ストライクボクシング BRAFT　遠藤 10:00～11:00
- 【定期教室】初めての ストライクボクシング BRAFT　森田 11:15～12:15
- グループパワー Daiki 12:45～13:30 New 券
- グループファイト Daiki 13:45～14:30 New 券
- 3D30 YUMA 14:45～15:15 New 券
- ZUMBA 加藤 15:40～16:40 時間変更 券
- ヨガ 齋藤（み） 16:55～17:55 New 券
- フリータイム

券　抽選対象クラスになります。整理券配布付近にある掲示をご確認ください。

初心者向けレッスンです。初めての方、自身のない方はこちらのレッスンからお試しください。

開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご遠慮ください。