

2023年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

18日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:30~10:30
10:00	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00
10:30	
11:00	ヨガ 齋藤(み) 11:10~12:10
11:30	祝日プログラム
11:30	ZUMBA Kei 12:30~13:15
12:00	
12:30	祝日プログラム
12:30	けいらくピクス KIYOMI 13:35~14:45
13:00	
13:30	祝日プログラム
14:00	かんたんエアロ&コア KIYOMI 15:10~16:10
14:30	
15:00	祝日プログラム
15:30	かんたん筋コン しんしん 16:55~17:25
16:00	
16:30	祝日プログラム
17:00	ダンスエアロ しんしん 17:45~18:30
17:30	
18:00	祝日プログラム
18:30	3D30 YUMA 19:15~19:45
19:00	
19:30	祝日プログラム
20:00	グループファイト TAKUTO 20:05~20:50
20:30	
21:00	
21:30	

23日(土)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00	祝日プログラム
10:00	ラテンダンス初級 佐々木ルイス 10:00~10:45
10:30	
11:00	ラテンダンス中級 佐々木ルイス 11:00~11:45
11:30	
12:00	
12:30	
12:30	祝日プログラム
13:00	ZUMBA 川上 13:00~13:45
13:30	
14:00	祝日プログラム
14:00	ストリートダンス ni-nya 13:30~14:15
14:30	祝日プログラム
14:30	※3D30 YUMA 14:05~14:35
15:00	祝日プログラム
15:00	POWER グループパワー YUMA 14:55~15:40
15:30	
16:00	祝日プログラム
16:30	体操教室 幼児 16:30~17:30 <通年>
17:00	祝日プログラム
17:30	体操教室 低学年 17:30~18:30 <通年>
18:00	祝日プログラム
18:30	体操教室 高学年 18:30~19:30 <通年>
19:00	祝日プログラム
19:30	【通年教室】 ボディメイク ハーベルマスター ジム夏 18:00~19:15
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

 ...男性インストラクター
 ...女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20分前、
指定場所にて抽選を行います。

**※祝日プログラムによる混雑が予想される為、
全レッスン抽選とさせていただきます。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。**

※各レッスンの定員は30名です。
 クラシックバレエは25名、3D30は12名です。
 ※フリータイムは月額会員の方のみご利用いただけます。
 ※都度利用の料金は、スタジオコース**800円(税込)**です。
 ※月額会員の料金は、**5,500円(税込)**です。