

2023年 10月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2023/9/21

10月9日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00	10:00
10:30	10:30
11:00	11:00
11:30	11:30
12:00	12:00
12:30	12:30
13:00	13:00
13:30	13:30
14:00	14:00
14:30	14:30
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30	16:30
17:00	17:00
17:30	17:30
18:00	18:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30	19:30
20:00	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30

～レッスン紹介～

～ストレッチ & コンディショニング～

無理のない動きで柔軟性、パフォーマンスを向上させ、身体を整えるレッスンです。

～けいらくビクス～

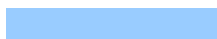
スローテンポな有酸素運動、身体調整を行うレッスンです。中高年の方や運動に不安がある方もご参加いただけます。

～3D30～

バイパーというツールを使い、インターバルトレーニングを行うレッスンです。



…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。
※姿勢改善セミナーは有料レッスンです。別紙をご覧ください。
※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、5500円(税込)です。