

2023年 11月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

| 3日(金) | |
|--|---|
| スタジオ1 | スタジオ2 |
| 9:30 📖 リラックスヨガ HIROMI 9:30~10:30 | 📖 ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15 |
| 10:30 📖 骨盤ヨーガ HIROMI 10:45~11:45 | 📖 シェイプエアロ 工藤 10:45~11:30 |
| 11:30 📖 筋トレ&コンディショニング 佐々木(智) 12:00~12:45 | 📖 かんたんSTEP 工藤 11:50~12:35 |
| 12:30 📖 かんたんエアロ 佐々木(智) 13:00~13:45 | 📖 ヨガ 福田Y 12:50~13:50 |
| 13:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 14:00 📖 フリースタイルダンス ERIKA 14:10~14:55 | 📖 バー&チューブ 全身ボディメイク筋トレ ジム夏 14:10~14:55 |
| 14:30 📖 ZUMBA ERIKA 15:10~16:10 | 📖 ボディメイクバーベル ジム夏 15:10~16:10 |
| 15:00 📖 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 15:30 📖 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 16:00 📖 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 16:30 📖 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 17:00 📖 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 17:30 📖 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 18:00 📖 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 18:30 📖 機能改善 コンディショニング 工藤 18:30~19:15 | 📖 📖 祝日プログラム |
| 19:00 📖 📖 祝日プログラム | 📖 📖 祝日プログラム |
| 19:30 📖 📖 祝日プログラム | 📖 📖 祝日プログラム |
| 20:00 📖 📖 祝日プログラム | 📖 📖 祝日プログラム |
| 20:30 📖 📖 祝日プログラム | 📖 📖 祝日プログラム |
| 21:00 📖 📖 祝日プログラム | 📖 📖 祝日プログラム |
| 21:30 📖 📖 祝日プログラム | 📖 📖 祝日プログラム |

| 23日(木) | |
|---|--|
| スタジオ1 | スタジオ2 |
| 9:30 📖 ヴォーカリズム 小須 9:30~10:15 | 📖 フラダンス 羽島 9:45~10:45 |
| 10:30 📖 【定期教室】 プレミアムハーモニズム 小須 10:30~11:30 | 📖 スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50 |
| 11:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 12:00 📖 ストレッチ&かんたん筋トレ たくみん 12:00~12:45 | 📖 はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55 |
| 12:30 📖 📖 祝日プログラム | 📖 📖 祝日プログラム |
| 13:00 📖 BODY ART Training ~初中級~ 佐野 13:20~14:20 | 📖 ステップエクササイズ 佐々木(裕) 13:15~14:00 |
| 13:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 14:00 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 14:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 15:00 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 15:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 16:00 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 16:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 17:00 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 17:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 18:00 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 18:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 19:00 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 19:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 20:00 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 20:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 21:00 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |
| 21:30 📖 祝日プログラム | 📖 祝日プログラム |

📖 …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。

※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15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。