

2024年 1月 エスフォルタアリーナ八王子 新春プログラム

更新日: 2024/1/5

4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	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	新春ヨガ 浦田 9:30~10:30 特別プログラム	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	ストレッチ&コンディショニング 水越 10:00~10:30 特別プログラム	ストリートダンススタート 木谷 9:45~10:30	ヨガ 入倉 9:40~10:40	マーシャルワークアウト BRAFT 森田 10:00~10:45	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田 9:30~10:30
11:00 【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	骨盤ヨーガ HIROMI 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:30	ストリートダンス 木谷 10:45~11:30	ストリートダンス 木谷 10:45~11:30	エアロ&コア 入倉 11:00~12:00	【定期教室】 ストライクボクシング ~ノーマル~ BRAFT 森田 11:15~12:15	クラシックバレエ初級 アユミ 11:20~12:20	ヨガ 齋藤(み) 11:10~12:10
12:00	新春 はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55	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	【定期教室】 基礎バレエトレーニング& バレレッスン アユミ 12:15~13:15	マーシャルワークアウト BRAFT 千華子 11:45~12:30	ボディメイク 美姿勢&お腹 ジム夏 12:20~13:20		ヴォーカリズム 小須 12:45~13:30	やさしいピラティス 秋山 12:45~13:45
13:00	新春 ステップエクササイズ 佐々木(裕) 13:15~14:00	かんたんエアロ 佐々木(智) 13:00~13:45	ヨガ 福田Y 12:50~13:50	【定期教室】 クラシックバレエ 初級 アユミ 13:30~14:30	ZUMBA 川上 12:45~13:45 特別プログラム	筋コンディショニング ~美尻~ ジム夏 13:35~14:20	BODY ATTACK OKI 13:15~14:00		
14:00	BODY ART Training 佐野 14:20~15:20	バレエ初級 石井 14:00~14:45 特別プログラム	初めてのHIPHOP MAHMI 14:05~14:50	【定期教室】 クラシックバレエ 中級 アユミ 14:45~15:45	3D30 YUMA 14:05~14:35	筋コンディショニング ~美脚~ ジム夏 14:35~15:35	BODY COMBAT Karen 14:20~15:05	ボディメンテナンス 松山 14:00~15:00	新年あけおめ ZUMBA 秋山&KIYOMI 14:00~15:15 特別プログラム
15:00	フリースタイルダンス RISA 14:15~15:15 特別プログラム	バレエ 石井 15:00~15:45 特別プログラム	オリジナルダンス MAHMI 15:05~15:50	【通年】 体操教室 幼児 16:30~17:30	POWER グループパワー YUMA 14:55~15:40				
16:00	ZUMBA RISA 15:30~16:30 特別プログラム	【通年教室】 チアダンス~低学年~ 菊池 16:00~17:00		【通年】 体操教室 低学年 17:30~18:30	体幹フローヨガ アユミ 16:00~17:00		ZUMBA 加藤 15:25~16:25 特別プログラム		けいらくヒクス KIYOMI 15:30~16:40 特別プログラム
17:00	筋質新年 ~美姿勢メイク~ 16:55~17:40 ジム夏 特別プログラム	【通年教室】 チアダンス~高学年~ 菊池 17:10~18:10		【通年】 体操教室 高学年 18:30~19:30		ストリートダンス初級 井内 16:15~17:00			
18:00	バーベル&コア ジム夏 17:55~18:55 特別プログラム	機能改善コンディショニング 工藤 18:30~19:15				ストリートダンス 井内 17:20~18:05			
19:00	HIPHOP 安部 19:00~19:45	ローラーストレッチ ジム夏 19:10~19:55 特別プログラム	グループパワー YUMA 19:15~20:00				フリータイム 18:30~20:00	かんたん筋コン しんしん 18:10~18:40	
19:30	バレトン 石島 20:15~21:15 特別プログラム	マーシャルワークアウト BRAFT 千華子 20:15~21:00	ZUMBA 井上 19:30~20:30 特別プログラム	【通年】 体操教室 高学年 18:30~19:30				ダンスエアロ しんしん 19:00~19:45	3D30 YUMA 19:05~19:35
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									

開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご注意ください。