



2024年 2月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

12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	クラシックバレエ初級 アユミ 11:20~12:20
12:00	
12:30	ZUMBA 井上 12:30~13:30 祝日プログラム
13:00	
13:30	
14:00	ストレッチ&コンディショニング 水島 14:00~14:30 祝日プログラム
14:30	
15:00	
15:30	かんたんエアロ&コア KIYOMI 15:10~16:10
16:00	
16:30	ヨガ KIYOMI 16:30~17:30 祝日プログラム
17:00	
17:30	
18:00	かんたん筋コン しんしん 18:00~18:45 時間変更
18:30	
19:00	ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00 時間変更
19:30	
20:00	
20:30	マーシャルワークアウト BRAFT世古 20:15~21:00 祝日プログラム
21:00	
21:30	

23日(金)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15
10:00	
10:30	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:30
11:00	
11:30	
12:00	かんたんSTEP 工藤 11:50~12:35
12:30	
13:00	ヨガ 福田Y 12:50~13:50
13:30	
14:00	HIPHOPスタート SAORI 14:10~14:55 祝日プログラム
14:30	
15:00	HIPHOP SAORI 15:10~15:55 祝日プログラム
15:30	
16:00	
16:30	グループファイト SEIKO 16:30~17:30 祝日プログラム
17:00	
17:30	
18:00	筋膜ローラー& ローラーストレッチ SEIKO 17:45~18:45 祝日プログラム
18:30	
19:00	グループパワー YUMA 19:10~20:10 祝日プログラム
19:30	
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。

※各レッスンの定員は30名です。
 クラシックバレエ、バレエ初級、バレエは25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。