

2024年 3月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2024/2/21

3月20日(水)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00 ヨーガ YUKI 9:40~10:40	10:00 リズム健康体操 SEIKO 9:50~10:35
10:30	10:30
11:00 Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 11:00~11:45	11:00 祝日プログラム J-POPエアロ SEIKO 11:00~12:00
11:30	11:30
12:00 ストレッチ & コンディショニング 水島 12:10~12:40	12:00 祝日プログラム グループファイト SEIKO & YUMA 12:20~13:20
12:30	12:30
13:00 骨盤ヨーガ 佐宗 13:00~14:00	13:00 シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:40~14:25
13:30	13:30
14:00 初めてのHIPHOP SATOSHI 14:20~14:50	14:00 祝日プログラム ダンベルシェイプ60 佐々木(裕) 14:40~15:40
14:30	14:30
15:00 HIPHOP SATOSHI 15:15~16:00	15:00 祝日プログラム ZUMBA 加藤 16:00~17:00
15:30	15:30
16:00 【定期教室】 トリッキング 小学低学年 16:30~17:30	16:00 ViPR たくみん 17:20~17:50
16:30	16:30
17:00 【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40	17:00
17:30	17:30
18:00 ZUMBA Kei 19:00~19:45	18:00
18:30	18:30
19:00 【定期教室】 ※ブラジリアン柔術 19:00~20:00	19:00
19:30	19:30
20:00 BODY ART Training 佐野 20:05~21:05	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30

レッスン紹介

～J-POPエアロ～

J-POPの音楽に合わせて60分のエアロビクスを行う。

～グループファイト～

60分マスタークラスでいつもは味わえないグループファイトの楽しさをお楽しみください。

～ViPR～

ViPRを使って、30分で全身のトレーニングを行います。

…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。

※各レッスンの定員は30名です。
ViPRレッスンの定員は15名です。
※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。

※定期教室 ブラジリアン柔術
無料体験可能です。
ご参加ご希望の方は、
当日スタジオ前にお越しください。