

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