

2024年 4月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2024/3/23

4月29日(月)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30			
10:00	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:30~10:30	9:30
10:30			10:30
11:00	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	11:00
11:30			11:30
12:00			12:00
12:30	ヴォーカリズム 小須 12:45~13:30	やさしいピラティス 秋山 12:30~13:30	12:30
13:00			13:00
13:30			13:30
14:00	ボディメンテナンス 櫻井 13:45~14:45	祝日プログラム ZUMBA 秋山 & KIYOMI 13:50~15:05	14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30	体幹トレーニング 櫻井 15:00~16:00	祝日プログラム けいらくピクス KIYOMI 15:30~16:40	15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00	かんたん筋コン しんしん 18:00~18:45	※フリータイム 17:00~18:30	18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30	ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00	3D30 YUMA 19:10~19:40	19:30
20:00			20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30
		グループファイト SEIKO&YUMA 20:00~21:00	

レッスン紹介 ~ZUMBA~

様々な国の音楽を使い、ダンスを行います。普段では味わえないジョイントレッスンをお楽しみください。

~グループファイト~

格闘技の動きやトレーニングを音楽に合わせて行います。祝日プログラムならではのジョイントレッスンをお楽しみください。

- ...女性インストラクター
- ...男性インストラクター
- ...ジョイントレッスン



...初心者向けのレッスン



...レッスン開始20分前、指定場所にて抽選を行います。

- ※各レッスンの定員数は35名です。バレエ初級の定員数は25名です。3D30の定員数は15名です。
- ※都度利用の料金は、**スタジオコース800円(税抜)**です。
- ※月額会員の料金は、**5,500(税込)**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。