






# 2024年 5月 エスフォルタアリーナ八王子 ゴールデンウィークプログラム

更新日: 2024/4/30

	3日(金)		4日(土)		5日(日)		6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
9:30	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	ヨガ yoko 9:30~10:30	祝日プログラム ボディケアトレーニング 田村 9:30~10:15	朝ヨガ 入倉 9:40~10:40	マールワークアウト BRAFT世古 10:00~11:00	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
10:00				祝日プログラム				
10:30	骨盤ヨガ HIROMI 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:35~11:35	ピラティス yoko 10:50~11:50	かんたんエアロ&ストレッチ 田村 10:30~11:30	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世古 11:15~12:15	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20	祝日プログラム ストレッチ&コンディショニング 水島 11:10~11:40
11:00								
11:30		かんたんSTEP 工藤 11:50~11:35	[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	マールワークアウト BRAFT千華子 11:45~12:30	ボディメイク 美姿勢 ジム夏 12:20~13:20		ヴォーカリズム 小須 12:45~13:30	チューブ 筋トレ&ストレッチ ジム夏 12:00~13:20
12:00	筋トレ&コンディショニング 佐々木(智) 12:00~12:45			ZUMBA 川上 12:45~13:45	ボディメイク ~美尻&美腹~ ジム夏 13:35~14:35	BODY ATTACK OKI 13:35~14:20		
12:30	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	祝日プログラム ラテンダンス初級 佐々木ホルイス 14:00~14:45	ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:50~15:50	BODY COMBAT Karen 14:35~15:20		祝日プログラム ZUMBA 井上 13:45~14:45
13:00				ラテンダンス 佐々木ホルイス 15:00~16:00				
13:30	祝日プログラム	祝日プログラム	[定期教室] クラシックバレエ 中級 アユミ 14:45~15:45	体幹フローヨガ アユミ 16:15~17:15	ストリートダンス初級 井内 16:15~17:00	ZUMBA 加藤 15:40~16:40		かんたんエアロ&コア KIYOMI 15:00~16:00
14:00	バレエ初級 掛場 14:05~15:05	ストリートダンススタート ウィル 14:10~14:55		3D30 祝日プログラム 3D30 YUMA 17:30~18:00	ストリートダンス 井内 17:15~18:15	ヨガ 齋藤(み) 17:00~18:00		
14:30		祝日プログラム		グループパワー YUMA 18:20~19:20				
15:00	祝日プログラム	ストリートダンス ウィル 15:10~16:10						
15:30	バレエ 掛場 15:25~16:25							
16:00								
16:30								
17:00								
17:30		※フリータイム 17:00~18:30						
18:00								
18:30								
19:00	機能改善 コンディショニング 工藤 19:00~19:45	グループパワー KAJI 19:00~20:00						
19:30								
20:00		fight グループファイト KAJI 20:20~21:20						
20:30								
21:00								
21:30								

-  ...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、バレエ、クラシック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(税込)です。  
※月額会員の料金は、5,500円(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。