

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: 2024/4/21

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 リラククスヨガ 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
10:30 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	祝日プログラム 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
12:00 筋トレ&コンディショニング 佐々木(智) 12:00~12:45	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
13:00 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	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		祝日プログラム ZUMBA 井上 13:45~14:45
14:00 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	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 かんたんエアロ&コア KIYOMI 15:00~16:00
14:30 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		祝日プログラム ラテンダンス 佐々木ホルイス 15:00~16:00			ZUMBA 加藤 15:40~16:40	ヨガ KIYOMI 16:15~17:15
15:00 祝日プログラム	祝日プログラム		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			
15:30 バレエ 掛場 15:25~16:25	ストリートダンス ウィル 15:10~16:10		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			
16:00	※フリータイム 17:00~18:30		グループパワー YUMA 18:20~19:20				
16:30							
17:00							
17:30							
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

券 ……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。
※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。