

2024年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 スタジオプログラム

... 男性インストラクター
 ... フリータイム
 ... 定期教室
... 女性インストラクター
 ... ジムスタッフプレスン
 ... 通年教室

休館日: 9日

	月		火		水		木		金		土		日	
	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	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			ボディアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	かんたんエアロ 田村 9:40~10:25	ヨガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 9:50~10:35	ヨガ YUKO 9:30~10:30	フラダンス 羽鳥 9:45~10:45	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	ストリートダンススタート 木谷 9:30~10:15	朝ヨガ 入倉 9:40~10:40	マーシャルワークアウト BRAFT 世古 10:00~11:00
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	ボディアトレーニング 渋谷 10:30~11:15	ストリートダンススタート 木谷 10:40~11:25	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 10:55~11:40	はじめてエアロ SEIKO 10:50~11:35	ヴォーカリズム 小須 10:45~11:30	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50	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	ストリートダンス 木谷 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
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	ヨガ 大坪 11:30~12:30	ストリートダンス 木谷 11:40~12:40	night グループファイ SEIKO 11:55~12:55	【定期教室】 やさしいフラダンス ~初級~ 坂本 11:45~12:45	はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55	【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本 13:00~14:00	ステップエクササイズ 佐々木(裕) 13:15~14:00	STEP初級 工藤 11:50~12:35	【定期教室】 基礎バレエトレーニング& バレエレッスン アユミ 12:15~13:15	マーシャルワークアウト BRAFT千華子 11:45~12:30	ボディメイク 美姿勢 ジム夏 12:20~13:20	LOBBELLE BODYATTACK
11:30														
12:00														
12:30														
13:00	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	ZUMBA 橋本 12:45~13:45	筋コンディショ ン~パーソナル中上級~ ジム夏 12:55~13:25	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:10~14:10	【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本 13:00~14:00	ステップエクササイズ 佐々木(裕) 13:15~14:00	かんたんエアロ 佐々木(智) 13:00~13:45	ヨガ 福田Y 12:50~13:50	ZUMBA 川上 12:45~13:45	ボディメイク 美姿勢 ジム夏 13:35~14:35	LOBBELLE BODYATTACK	BODY ATTACK OKI 13:35~14:20
13:30														
14:00	ボディメンテナンス 櫻井 13:45~14:45	ZUMBA 秋山 13:45~14:45	ゆったり骨盤ストレッチ 橋本 14:00~15:00	筋コンディショ ン~パーソナル中上級~ ジム夏 13:40~14:40	初めてのHIPHOP SATOSHI 14:15~15:00	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:25~15:10	BODY ART Training ~初級~ 佐野 14:20~15:20	ZUMBA ゴールド 橋本 14:20~15:05	アクティブバレエストレッチ 石井 14:05~14:35	初めてのHIPHOP MAHMI 14:10~14:55	【定期教室】 クラシックバレエ 初級 アユミ 13:30~14:30	3D30 AKIRA 14:05~14:35	ボディメイク ~美尻&美腿~ ジム夏 13:35~14:35	LOBBELLE BODYCOMBAT
14:30														
15:00	体幹トレーニング 櫻井 15:00~16:00	かんたんエアロ&コア KIYOMI 15:00~16:00	体操教室 幼児 15:30~16:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10~17:00 <通年>	【定期教室】 トリッキング 小学低学年 16:30~17:30	フリータイム 17:00~18:30	フリータイム 17:00~18:30	フリータイム 17:00~18:30	フリータイム 17:00~18:30	オリジナルダンス MAHMI 15:10~16:10	【定期教室】 クラシックバレエ 中級 アユミ 14:45~15:45	POWER グループパワー AKIRA 14:55~15:40	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
15:30														
16:00														
16:30	【通年教室】 ジュニアバレエ ~低学年~ 16:15~17:15	ヨガ KIYOMI 16:15~17:15	体操教室 低学年 16:30~17:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:10~18:10 <通年>	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40	【定期教室】 トリッキング 小学低学年 16:30~17:30	フリータイム 17:00~18:30	フリータイム 17:00~18:30	フリータイム 17:00~18:30	フリータイム 17:00~18:30	体操教室 幼児 16:30~17:30 <通年>	体幹フローヨガ アユミ 16:00~17:00	ストリートダンス初級 井内 16:15~17:00	ZUMBA 加藤 15:40~16:40
17:00														
17:30	【通年教室】 ジュニアバレエ 中高学年 17:30~18:30	かんたん筋コン しんしん 18:10~18:40	体操教室 高学年 17:30~18:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20~19:20 <通年>	BODY ART Training ~中級~ 佐野 19:00~20:00	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40	フリータイム 17:00~18:30	フリータイム 17:00~18:30	フリータイム 17:00~18:30	フリータイム 17:00~18:30	体操教室 低学年 17:30~18:30 <通年>	【通年教室】 ボディメイク パーソナルマスター ジム夏 18:00~19:15	ストリートダンス 井内 17:15~18:15	ヨガ 齋藤(み) 17:00~18:00
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	3D30 YU-KI 19:25~19:55	ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00	代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:15	BODY ART Training ~中級~ 佐野 19:00~20:00	バーベル筋トレ 玉木陽 19:00~19:45	REEJAM 石島 19:00~19:45	ZUMBA 橋本 19:00~20:00	機能改善 コンディショニング 工藤 19:00~19:45	POWER グループパワー KAJI 19:00~20:00	体操教室 高学年 18:30~19:30 <通年>	【通年教室】 ボディメイク パーソナルマスター ジム夏 18:00~19:15	フリータイム 18:30~20:00		
20:00														
20:30	エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15~21:15	night グループファイ YU-KI 20:15~21:00	BODYPUMP 萩間 19:45~20:30	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40	night ヨガ MIYU 20:15~21:15	night グループファイ 玉木陽 20:00~21:00	バレー 石島 20:00~21:00	マーシャルワークアウト BRAFT 千華子 20:15~21:15	night グループファイ KAJI 20:20~21:20	【通年教室】 ジュニアバレエ 中高学年 17:30~18:30	【通年教室】 ボディメイク パーソナルマスター ジム夏 18:00~19:15			
21:00														
21:30														

※各教室の定員数を制限させていただきます。また券マークのクラスは整理券を配布させていただきます。予めご了承ください。

営業時間 8:30~22:30 ※ジムのご利用は、9:00~22:00です。(最終チェックイン21:30)

レッスン内容や担当者の変更がある場合は、ホームページにてご案内致します。

お問い合わせ TEL:042-662-4880

スタジオプログラムは、前月22日に発行します。

券
 ※レッスンの開始20分前に到着を行いますので、フロント前にお越しください。
 ※抽選番号順に入場となります。
 ※各教室、定員35名となります。
 ※一部教室は定員25名、30名となります。
 ※1回のみ参加をご希望の方は、お申し込みください。
 ※30分は定員15名となります。
 ※初めての方、自費のない方はこちらのレッスンからお試ください。

<定期>
 3ヶ月間の別途料金がかかる教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

<通年>
 毎月の別途料金がかかる教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

<参加方法>
 レッスン開始の15分前よりお並びいただけます。各スタジオ10分前に入場可能です。(券マークはないクラス) 遅刻、入場後、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご注意ください。

