












# 2024年 11月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2024/10/22

11月4日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	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
10:30	10:30
11:00  クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20	11:00  フローヨガ 齋藤(み) 11:10~12:10
11:30	11:30
12:00	12:00
12:30  骨盤ストレッチ アユミ 12:35~13:35	12:30 ヴォーカリズム 小須 12:30~13:30
12:30	12:30
13:00	13:00
13:30  ボディメンテナンス 櫻井 13:45~14:45	13:30  かんたんステップ 佐々木(恭) 13:45~14:45
13:30	13:30
14:00	14:00
14:30	14:30
15:00  カラダ調整エクササイズ 櫻井 15:00~16:00	15:00  背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:00~16:00
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30  <b>LesMills</b> <b>BODYCOMBAT</b> AIRI 16:15~17:15	16:30  背骨の調律Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:15~17:15
16:30	16:30
17:00	17:00
17:30  LesMills DANCEテクニック 17:30~17:45	17:30
18:00  LesMills DANCE AIRI 17:45~18:30	18:00  かんたん筋コン しんしん 18:00~18:45
18:00	18:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30	19:30
20:00	19:00  ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00
20:00	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30

## LesMills DANCE

曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型  
レッスン。

動きがシンプルで繰り返しが多いため、  
習得しやすく、ダンス初心者にもオススメです！

ジャズやコンテンポラリーダンス、ラテン、  
モダンなど、様々なジャンルのダンスから構成され  
ムーブメントとテクニックに焦点を当てている為、  
レッスンを通してダンス・スキルを向上させたい人や  
ダンスが好きな人に最適です。

レッスン前には15分間のテクニッククラスもあり  
動き・振付の練習も行いますので、  
ダンスが初めての方も是非、ご参加ください！

皆様のご参加お待ちしております！！

 …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



…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。

※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(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。