

2025年 2月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

11日(火)		24日(月)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30 ボディケアストレッチ 渋谷 9:30～10:15	かんたんエアロ 田村 9:30～10:15		9:30 【定期教室】 氣功太極拳 矢田 9:30～10:30
10:30 ボディケアトレーニング 渋谷 10:30～11:15	ボディケアストレッチ 田村 10:30～11:00	10:00 KPOP ERIKA 10:00～11:00	
11:30 ヨガ AI 11:30～12:30	ヌンチャクエクササイズ yu-ro 11:30～12:30 定員20名	11:15 ZUMBA ERIKA 11:15～12:15	フローヨガ 齋藤(み) 11:10～12:10
13:00 ストリートダンス ni-nya 12:45～13:45	筋コンディション ～簡単シェイプアップ～ ジム夏 12:55～13:25	12:30 ヴォーカリズム 小須 12:30～13:30	ベリーダンススタート Noara 12:30～13:15
14:00 グループファイト YU-KI 14:00～15:00	ボディメイク ～バーベル中上級～ ジム夏 13:40～14:40	13:45 ボディメンテナンス 櫻井 13:45～14:45	ベリーダンス Noara 13:30～14:30
15:30 体操教室 幼児 15:30～16:30 <通年>	美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏 14:55～15:55	15:00 カラダ連動エクササイズ 櫻井 15:00～16:00	背骨の調律Sintex® ～股関節コンディショニング～ 中村 15:00～16:00
16:30 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 (リトル) 16:10～17:00 <通年>	16:15 ステップ初中級 しんしん 16:15～17:15	背骨の調律Sintex® ～眠れる体づくり～ 中村 16:15～17:15
17:30 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 (キッズ) 17:10～18:10 <通年>	17:30 ダンスエアロ しんしん 17:30～18:30	バレトン 宮路 17:30～8:15
19:00 代謝UPヨガ 佐宗 19:00～20:15	トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20～19:20 <通年>	18:45 ボディケアストレッチ しんしん 18:45～19:45	ZUMBA 宮路 18:30～19:30
	LesMills DANCE AIRI 19:35～20:20		
	BODYCOMBAT AIRI 20:35～21:35		
21:30			21:30

…男性インストラクター

…女性インストラクター

…祝日特別レッスン

…初心者向けのレッスンです。

…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円(税込)です。