

2025年 5月 エスフォルタアリーナ八王子 GW特別プログラム

更新日: 2025/4/25

	3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)	
	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								
10:00	骨盤ストレッチ 入倉 10:00~11:00		朝ヨガ 入倉 9:40~10:40		骨盤ストレッチ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田 9:30~10:30	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	コンビネーションエアロ & ストレッチ 田村 9:45~10:45
10:30								
11:00								
11:30	エアロ初級 & コンディショニングストレッチ 入倉 11:15~12:15	マージナルワークアウト BRAFT MARI 11:00~12:00	エアロ&コア 入倉 11:00~12:00	HIP HOPスタート SAORI 10:45~11:45	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20	ヌンチャク入門 YU-RO 10:45~11:15 定員20名	ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15	セルフケア & 筋コンディショニング 田村 11:00~12:00
12:00								
12:30	基礎バレエトレーニング アユミ 12:30~13:00		ボディメイク 美姿勢 ジム夏 12:20~13:20	HIP HOP SAORI 12:00~13:00	ヴォーカリズム 小須 12:45~13:30	ヌンチャクエクササイズ YU-RO 11:30~12:15 定員20名		シャフト&ダンベル筋トレ ジム夏 12:30~13:15
13:00		ZUMBA 川上 12:45~14:00		BODY ATTACK OKI 13:15~14:15		ストレッチ & ベリーダンススタート Noara 12:30~13:30		
13:30	基礎バレエ アユミ 13:15~14:00		ボディメイク ~パー(シャフト)トレ~ ジム夏 13:35~14:35		ハーモニズム 小須 13:45~14:30		ストリートダンス mamiko 13:00~13:45	バーベル&クールダウン ジム夏 13:30~14:45
14:00								
14:30	体幹フローヨガ アユミ 14:30~15:30	3D30 AKIRA 14:30~15:00	ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:50~15:50	BODY COMBAT Karen 14:30~15:30	背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:00~16:00	グループグルーブ SEIKO 15:10~15:55	コマースシャルヒップホップ mamiko 14:00~14:45	ヨガ mamiko 15:05~15:50
15:00		Group Power AKIRA 15:20~16:05		ZUMBA 加藤 15:45~16:45				
15:30		Group Fight YU-KI 16:25~17:10	ストリートダンス初級 井内 16:15~17:00		背骨の調律Sintex® ~首・肩・股関節すっきり~ 中村 16:15~17:15			体操教室 幼児 15:30~16:30 <通年>
16:00								トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10~17:00 <通年>
16:30								体操教室 低学年 16:30~17:30 <通年>
17:00	ヨガ Natuki 17:00~18:00		ストリートダンス 井内 17:15~18:15	フローヨガ 齋藤(み) 17:00~18:00				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								体操教室 高学年 17:30~18:30 <通年>
18:00						ローラストレッチ & 筋膜リリース SEIKO 17:35~18:35		トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20~19:20 <通年>
18:30		フリータイム 18:00~20:00		フリータイム 18:30~20:00				
19:00								LesMills DANCE AIRI 19:00~19:45
19:30								
20:00								BODYCOMBAT AIRI 20:00~21:00
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
-  ...祝日レッスン
-  ...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。
 基礎バレエトレーニング、
 基礎バレエ、クラシックバレエ初級の
 定員数は24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。