

2025年 7月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2025/6/25

7月21日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00	10:00
10:30	10:30
11:00	11:00
11:30	11:30
12:00	12:00
12:30	12:30
13:00	13:00
13:30	13:30
14:00	14:00
14:30	14:30
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30	16:30
17:00	17:00
17:30	17:30
18:00	18:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30	19:30
20:00	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30

骨盤コンディショニングヨガ アユミ 10:00～11:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:30～10:30
クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20～12:20	フローヨガ 齋藤(み) 11:10～12:10
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
ステップエクササイズ 水島 13:55～14:40	ZUMBA 秋山・中島 13:45～14:45
身体調整エクササイズ 水島 15:00～16:00	背骨の調律Sintex® ～ファンクショナルエアロ～ 中村 15:00～16:00
エアロビクス中級 しんしん 16:30～17:30	背骨の調律Sintex® ～首・腰・股関節すっきり～ 中村 16:15～17:15
ダンスエアロ しんしん 17:45～18:45	フリータイム 17:30～20:00
ボディケアストレッチ しんしん 19:00～19:45	

レッスン紹介

～ステップエクササイズ～

音楽に合わせて簡単な踏み台昇降運動
&トレーニングを行うプログラムです。

～背骨の調律Sintex®
首・腰・股関節すっきり～

首や腰、股関節をほぐして
自律神経を整えます。
スムーズな入眠を促し、
夜更かし回避にもつながります。

- …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
- 券 ……レッスン開始20分前、
指定場所にて抽選を行います。

※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。