

2025年 8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 ジムスタッフレッスン 通年教室

休館日：なし

| 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  |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 10:00 | 朝ヨガ<br>アユミ<br>10:00～11:00            | 【定期教室】<br>気功太極拳<br>矢田<br>9:30～10:30                | ボディケアストレッチ<br>渋谷<br>9:30～10:15     | かんたんエアロ<br>田村<br>9:40～10:25                         | ヨガ<br>YUKI<br>9:40～10:40                       | リズム健康体操<br>SEIKO<br>9:40～10:30      | ヨガ<br>福田Y<br>9:30～10:30                          | フラダンス<br>羽島<br>9:45～10:45            | リラックスヨガ<br>HIROMI<br>9:30～10:30          | ダンベルシェイプ<br>工藤<br>9:30～10:15       | 週替わりレッスン<br>9:30～10:30<br>※レッスン時間を変更<br>する可能性もございます  | ストリートダンス<br>スタート<br>木谷<br>9:45～10:30 | 朝ヨガ<br>入倉<br>9:40～10:40                                   |
| 10:30 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      | マーシャルワークアウト<br>BRAFT 世古<br>9:45～10:45                     |
| 11:00 |                                      |                                                    | ボディケアトレーニング<br>渋谷<br>10:30～11:15   | ストリートダンススタート<br>木谷<br>10:40～11:25                   | Nia<br>～オーガニックダンス～<br>YUKI<br>10:55～11:40      | はじめてエアロ<br>SEIKO<br>10:45～11:30     | ヴォーカリズム<br>小須<br>10:45～11:30                     | スマッシュボクシング<br>KENTA<br>11:05～11:50   | 骨盤ヨガ<br>HIROMI<br>10:45～11:45            | シェイプエアロ<br>工藤<br>10:35～11:35       | 週替わりレッスン<br>10:50～11:50<br>※レッスン時間を変更<br>する可能性もございます | ストリートダンス<br>木谷<br>10:45～11:45        | エアロ＆コア<br>入倉<br>11:00～12:00                               |
| 11:30 | クラシックバレエ<br>初級<br>アユミ<br>11:20～12:20 | ヨガ<br>齋藤(み)<br>11:10～12:10                         | ヨガ<br>AI<br>11:30～12:30            | ストリートダンス<br>木谷<br>11:40～12:40                       | ストレッチ＆<br>コンディショニング<br>水島<br>11:55～12:45       | Group Fight<br>SEIKO<br>11:50～12:50 | 【定期教室】<br>やさしいフラダンス<br>～初級～<br>坂本<br>11:45～12:45 | はじめてエアロ<br>佐々木(裕)<br>12:10～12:55     | 筋トレ＆コンディショニング<br>佐々木(智)<br>12:00～12:45   | STEP初級<br>工藤<br>11:50～12:35        |                                                      |                                      | 【定期教室】<br>ストライクボクシング<br>～ノーマル～<br>BRAFT 世古<br>11:00～12:00 |
| 12:00 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 12:30 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 13:00 | ヴォーカリズム<br>小須<br>12:45～13:30         | やさしいピラティス<br>秋山<br>12:30～13:30                     | ZUMBA<br>橋本<br>12:45～13:45         | 筋コンディショニング<br>～簡単シェイプアップ～<br>ジム夏<br>12:55～13:25     | 骨盤ヨガ<br>佐宗<br>13:00～14:00                      | シェイプエアロ<br>佐々木(裕)<br>13:10～14:10    | 【定期教室】<br>やさしいフラダンス<br>～中級～<br>坂本<br>13:00～14:00 | ステップエクササイズ<br>佐々木(裕)<br>13:15～14:00  | かんたんエアロ<br>佐々木(智)<br>13:00～13:45         | ヨガ<br>福田Y<br>12:50～13:50           | 基礎バレエ<br>アユミ<br>13:15～14:00                          | ZUMBA<br>川上<br>12:45～13:45           | ボディメイク<br>美姿勢<br>ジム夏<br>12:20～13:20                       |
| 13:30 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 14:00 | 機能改善エクササイズ<br>長南<br>13:45～14:45      | ZUMBA<br>秋山<br>13:45～14:45                         | ゆったり骨盤ストレッチ<br>橋本<br>14:00～15:00   | ボディメイク<br>～バーベル中上級～<br>ジム夏<br>13:40～14:40           | エアロピクス初級<br>水島<br>14:15～15:15                  | ダンベルシェイプ<br>佐々木(裕)<br>14:25～15:10   | BODY ART Training<br>～初中級～<br>佐野<br>14:20～15:20  | ZUMBA ゴールド<br>橋本<br>14:20～15:05      | アクティブバレエストレッチ<br>石井<br>14:05～14:35       | 初めてのHIPHOP<br>MAHMI<br>14:10～14:55 | 【定期教室】<br>クラシックバレエ<br>中級<br>アユミ<br>14:15～15:15       | 3D30<br>AKIRA<br>14:05～14:35         | ボディメイク<br>～バー(シャフト)トレ～<br>ジム夏<br>13:35～14:35              |
| 14:30 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 15:00 | ダンベルシェイプ<br>長南<br>15:00～16:00        | 背骨の調律Sintex®<br>～ファンクショナルエアロ～<br>中村<br>15:00～16:00 | 体操教室<br>幼児<br>15:30～16:30<br><通年>  | 美姿勢<br>ローラーストレッチ<br>ジム夏<br>14:55～15:55              |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 15:30 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 16:00 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 16:30 |                                      | 背骨の調律Sintex®<br>～首・腰・股関節すっきり～<br>中村<br>16:15～17:15 | 体操教室<br>低学年<br>16:30～17:30<br><通年> | トレインズ<br>チアダンススクール<br>(リトル)<br>16:10～17:00<br><通年>  | 【定期教室】<br>トリッキング<br>小学低学年<br>16:30～17:30       |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 17:00 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 17:30 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 18:00 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 18:30 | かんたん筋コン<br>しんしん<br>18:10～18:40       | フリータイム<br>17:30～19:00                              | 体操教室<br>高学年<br>17:30～18:30<br><通年> | トレインズ<br>チアダンススクール<br>(ジュニア)<br>18:20～19:20<br><通年> | 【定期教室】<br>トリッキング<br>小学高学年<br>17:40～18:40       | フリータイム<br>17:00～18:30               |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 19:00 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 19:30 | ダンスエアロ<br>しんしん<br>19:00～20:00        | 3D30<br>YU-KI<br>19:25～19:55                       | 代謝UPヨガ<br>佐宗<br>19:00～20:15        | LesMills DANCE<br>AIRI<br>19:35～20:20               | BODY ART Training<br>～中級～<br>佐野<br>19:00～20:00 | 週替わりレッスン<br>玉木陽<br>19:00～19:45      | ローラーリラックス＆<br>筋膜リリース<br>SEIKO<br>19:00～20:00     | ZUMBA<br>橋本<br>19:00～20:00           | 機能改善<br>コンディショニング<br>工藤<br>19:00～19:45   | Group Power<br>KAJI<br>19:00～20:00 |                                                      |                                      |                                                           |
| 20:00 |                                      |                                                    |                                    |                                                     |                                                |                                     |                                                  |                                      |                                          |                                    |                                                      |                                      |                                                           |
| 20:30 | エアロ＆ストレッチ<br>佐々木(恭)<br>20:15～21:15   | Group Fight<br>YU-KI<br>20:15～21:00                | ピラティス<br>佐宗<br>20:30～21:15         | BODYCOMBAT<br>AIRI<br>20:35～21:35                   | ヨガ<br>MIYU<br>20:15～21:15                      | BODY ATTACK<br>玉木陽<br>20:00～21:00   | ヨガ<br>石島<br>20:15～21:15                          | Group Groove<br>SEIKO<br>20:20～21:05 | ストレッチ＆<br>コンディショニング<br>水島<br>20:15～21:15 | Group Fight<br>KAJI<br>20:20～21:20 |                                                      |                                      |                                                           |
| 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)

エスフォルタアリーナ八王子

検索

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。

開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。

※レッスンは開始20分前に抽選を行いますので、フロント前にお越しください。  
抽選場所の詳細は、スタッフまで、お問い合わせください。  
※抽選番号順にご入場となります。  
※アクティブ系定員38名、マント系定員40名となります。  
※一部教室は定員24名、30名となります。  
詳しくは裏面をご確認ください。  
※「3D30」は定員15名となります。

<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分前から入場可能です。(券マークがないクラス) 整列中、入場後、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

エスフォルタアリーナ八王子 スタジオプログラム説明

| クラス名                       | 強度  | 定員<br>(目安) | 内 容                                                     | シューズ                                                                                  |
|----------------------------|-----|------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 脂肪燃焼系プログラム                 |     |            |                                                         |                                                                                       |
| はじめてエアロ                    | ★   | 38名        | 簡単な動きとステップで楽しく汗をかけます。                                   |    |
| かんたんエアロ                    | ★   | 38名        | 『はじめてエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。簡単なステップで楽しく汗をかけます。               |                                                                                       |
| エアロピクス初級                   | ★   | 38名        | 『かんたんエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。簡単なステップで楽しく汗をかけます。               |                                                                                       |
| 背骨の調律Sintex®〜ファンクショナルエアロ〜  | ★★  | 38名        | 血液循環とデトックスを促進し、痩せやすい身体づくりをめざします。                        |                                                                                       |
| ダンスエアロ                     | ★★  | 38名        | エアロピクスをベースにダンスの要素を加えたものに音に合わせて気持ちよく汗がかけられるクラスです！        |                                                                                       |
| シェイプエアロ                    | ★★  | 38名        | 脂肪燃焼を目的としたエアロピクスで、楽しくシェイプアップします。                        |                                                                                       |
| エアロ&コア                     | ★★  | 38名        | リズムチェンジなどを含むエアロピクスと体幹強化のクラスです。                          |                                                                                       |
| バーベル中上級                    | ★★★ | 30名        | フォーム重視で、ゆっくりと可動域を増やし負荷をかけます。体力、筋力、持続力がある方向けのクラスです。      |                                                                                       |
| エアロ&コンディショニング              | ★   | 38名        | シンプルなエアロとストレッチを入れながら身体を整えるクラスです。                        |                                                                                       |
| リズム健康体操                    | ★   | 38名        | リズム体操でカラダをほぐしたり、脳トレも行います！                               |                                                                                       |
| STEP初級                     | ★   | 30名        | 昇降運動繰り返し、脂肪燃焼を目指します。                                    |                                                                                       |
| ダンベルシェイプ                   | ★★★ | 30名        | ダンベルを使い、リズムに合わせ全身シェイプアップを行います。                          |                                                                                       |
| ステップエクササイズ                 | ★★★ | 30名        | 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クラスです。                       |                                                                                       |
| スマッシュボクシング                 | ★★  | 38名        | ボクシング・キックボクシングの動きに合わせて、ミットを叩くレッスンです。                    |                                                                                       |
| マーシャルワークアウト                | ★★  | 38名        | 音楽に合わせてパンチやキックの格闘技でエキサイティングに動きます。ミドル（中級者向け）ライト（初〜中級者向け） |                                                                                       |
| BODY COMBAT                | ★★★ | 38名        | パンチやキックの動きを効果的に取り入れた全身のトレーニングレッスンです。                    |                                                                                       |
| BODY ATTACK                | ★★★ | 38名        | エネルギー溢る音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。                     |                                                                                       |
| Group Fight                | ★★★ | 38名        | 総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせ動きます。                                 |                                                                                       |
| リラックス・調整系プログラム             |     |            |                                                         |                                                                                       |
| ヨーガ・朝ヨガ                    | ★   | 40名        | 呼吸法や姿勢などのヨーガの基本をもとに、身体の中からリラックスします。                     |    |
| 代謝UPヨガ                     | ★★  | 40名        | 身体を中心「コア」を意識し、身体の内側から引き締めます。                            |                                                                                       |
| 骨盤ヨーガ                      | ★   | 40名        | 骨盤調整を主に行っていくヨーガです。姿勢改善に効果的。                             |                                                                                       |
| BODY ART Training          | ★★  | 40名        | 呼吸に合わせて動き、全身の空気が入れ替わるようなリフレッシュ感覚を楽しめます。                 |                                                                                       |
| フローヨガ・体幹フローヨガ              | ★★  | 40名        | ヨーガと比べ運動量が多く新陳代謝を上げ、インナーマッスルが鍛えられます。                    |                                                                                       |
| ボディーケアストレッチ                | ★   | 40名        | セルフで出来る身体ほぐしとメンテナンスを行います。                               |                                                                                       |
| ボディーケアトレーニング               | ★   | 40名        | 身体の歪みを改善しながら、弱くなった筋肉を強化します。                             |                                                                                       |
| ローラーリラックス&筋膜リリース           | ★   | 40名        | ローラーを使い、全身の筋肉をほぐしやストレッチを行います。                           |                                                                                       |
| リラックスヨガ                    | ★   | 40名        | 無理のないやさしい動きの中で呼吸を深めていきます。朝一番、心身整えましょう。                  |                                                                                       |
| ピラティス                      | ★★  | 40名        | インナーマッスルを鍛え身体の歪みを改善し、正しく効率的な体を作ります。                     |                                                                                       |
| ゆったり骨盤ストレッチ                | ★   | 40名        | 骨盤周りの調整や歪みの改善に効果的なストレッチを行います。                           |                                                                                       |
| ストレッチ&コンディショニング            | ★   | 40名        | 無理のない動きで柔軟性、パフォーマンスを向上させ、身体を整えるクラスです。                   |                                                                                       |
| 筋トレ&コンディショニング              | ★   | 40名        | 筋力トレーニングとストレッチで身体を整えるクラスです。                             |                                                                                       |
| 美姿勢ローラーストレッチ               | ★   | 40名        | ローラーを使い、全身の筋肉をほぐし、姿勢改善もを行います。                           |                                                                                       |
| 機能改善コンディショニング              | ★   | 40名        | ピラティスやヨガの動きを使い運動機能の改善を目指します。                            |                                                                                       |
| 機能改善エクササイズ                 | ★   | 40名        | 正常な動作と実際の動きのズレをを整合させていき運動機能の改善を目指します。                   |                                                                                       |
| ヴォーカリズム                    | ★   | 40名        | ハミングは鼻腔共鳴という響きの練習になります。唾液の飛沫を抑え安心しておこなえる発声法です。          |                                                                                       |
| 背骨の調律 Sintex®〜首・腰・股関節スッキリ〜 | ★   | 40名        | 首や腰、股関節をほぐして整え自律神経を整えます。スムーズな入眠を促し、夜更かし回避にも繋がります。       |                                                                                       |
| トレーニング系・30分ショートプログラム       |     |            |                                                         |                                                                                       |
| Group Power                | ★★★ | 30名        | バーベルを使い、全身の筋力トレーニングをエキサイティングな音楽に合わせて行います。               |  |
| 3D30                       | ★★★ | 15名        | VIPRを使い、高負荷のインターバルトレーニングをダイナミックな音楽に合わせて行います。            |                                                                                       |
| バーベル筋トレ                    | ★★★ | 30名        | バーベル、プレートを使い、全身の筋力トレーニングを行います。                          |                                                                                       |
| ボディメイク〜バー(シャフト)トレ〜         | ★★★ | 30名        | バー（シャフト）、バーベルを使ったフォーム重視での全身筋力トレーニングです。                  |                                                                                       |
| ボディメイク筋トレ〜美姿勢〜             | ★★  | 30名        | インナーマッスルを強化する立位のトレーニング。                                 |                                                                                       |
| ダンス系・バレエ系プログラム             |     |            |                                                         |                                                                                       |
| LesMills DANCE             | ★★  | 38名        | 様々なジャンルで構成され、ワークアウトをしながらダンススキルも向上します。                   |  |
| ZUMBA                      | ★★  | 38名        | 様々なジャンルの音楽に合わせダンスをします。                                  |                                                                                       |
| ZUMBAゴールド                  | ★   | 38名        | シンプルな動きと低強度の動きで構成され、初めての方にも踊りやすいプログラムです。                |                                                                                       |
| ストリートダンス初級                 | ★   | 38名        | ストリートダンスの基本を身につけてダンスに慣れていくクラスです。                        |                                                                                       |
| ストリートダンス                   | ★★  | 38名        | 様々な音楽に合わせてダンスや振付を楽しむクラスです。                              |                                                                                       |
| Nia〜オーガニックダンス〜             | ★   | 38名        | ヨガ・武術・モダンダンス・ジャズダンスなどが組み合わさった有酸素系フィットネスダンスプログラムです。      |                                                                                       |
| 初めてのHIP HOP                | ★   | 38名        | ストレッチ、リズムトレーニングを行いながら、ステップを学びます。                        |                                                                                       |
| オリジナルダンス                   | ★★  | 38名        | ジャンルにとらわれず色々なダンスを踊るクラスです。                               |                                                                                       |
| 基礎バレエトレーニング                | ★   | 24名        | バレエの足の使い方、怪我をしないように基本トレーニングをしっかりと行います。                  |                                                                                       |
| 基礎バレエ                      | ★   | 24名        | バレエレッスンを取り入れて立ち方を学びます。はじめての方、基礎を見直したい方にオススメです。          |                                                                                       |
| クラシックバレエ初級                 | ★   | 24名        | バレエバーで基本の動きを行い、音楽に合わせてしなやかに優雅に踊っていきます。                  |                                                                                       |
| バレエ                        | ★★  | 24名        | 基本的なバレエの動きを学び、センターでジャンプなどより大きく身体を動かしていきます。              |                                                                                       |
| アクティブバレエストレッチ              | ★   | 24名        | 理想的なボディーラインを目指して様々なストレッチや筋力トレーニングを行います。                 |                                                                                       |
| Group Groove               | ★★  | 38名        | アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンス要素を取り入れたダンスフィットネスプログラムです。        |                                                                                       |
| フラダンス                      | ★★  | 38名        | ハワイの音楽に合わせてゆったりと踊ります。                                   |                                                                                       |

ショートレックスプログラム

| 月 | 火               | 水 | 木 | 金               | 土 | 日               |
|---|-----------------|---|---|-----------------|---|-----------------|
|   | 11:00～11:15     |   |   | 11:00～11:15     |   | 10:00～10:15     |
|   | 美腹メイク           |   |   | フレックスクッションストレッチ |   | フレックスクッションストレッチ |
|   | 17:45～18:00     |   |   | 18:00～18:15     |   | 17:45～18:00     |
|   | フレックスクッションストレッチ |   |   | 美腹メイク           |   | 美腹メイク           |

| レッスン名           | 内 容                                 |
|-----------------|-------------------------------------|
| フレックスクッションストレッチ | クッションを使い、骨盤を立てながら正しい姿勢へストレッチをしています。 |
| 美腹メイク           | お腹周りのトレーニングを集中的に行います。               |

フレックスクッションストレッチ定員:6名 美腹メイク定員:8名  
※整理券の配布はございません。参加希望の方は開始時間5分前にジムへお越しください。  
※月額利用者・都度利用400円・600円・800円の方がご利用頂けます。

一般開放フィットネス

| 曜 日 | 時 間         | クラス名        | 担 当    | 実施日        |
|-----|-------------|-------------|--------|------------|
| 月曜日 | 10:00～10:45 | ボディーケアストレッチ | 田村     | 25日        |
|     | 11:00～11:45 | やさしいエアロピクス  |        |            |
| 木曜日 | 9:30～10:15  | ヨガストレッチ     | 佐々木(裕) | 21日、28日    |
|     | 10:30～11:15 | リフレッシュエアロ   |        |            |
| 金曜日 | 10:00～10:45 | 骨盤ストレッチ     | 橋本     | 1日、22日、29日 |
|     | 11:00～11:45 | ZUMBA       |        |            |

1本・2本合わせて300円！ サブアリーナ・多目的室で開催中！  
※詳細は館内掲示又はお近くのスタッフまでお声かけください。

フリータイム利用について

ダンス・バレエ・ストレッチ・トレーニング など

- ・使用中は、リストバンドを必ず付けてご利用ください。(月額利用者の方のみご利用頂けます。)
- ・予約表はございません。
- ・利用可能時間は、スタジオプログラムをご覧ください。
- ・音楽の使用は出来ません。(イヤホンでの利用は可能)
- ・写真、動画の撮影は禁止となっております。ご了承ください。
- ・倉庫内のツールは、使用不可です。
- ・貸切での利用は出来ません。皆様で譲り合ってご利用下さい。
- ・カーテンは開けた状態でご使用下さい。

レッスンに関するお願い

- ・お客様同士での場所の確保はご遠慮ください。
- ・更衣室のロッカー使用数には限りがございます。  
また同時に利用頂ける人数も限られておりますので、ご協力お願い致します。
- ・こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・動画、写真の撮影はご遠慮ください。
- ・各ギアの清掃・片付けのご協力をお願い致します。
- ・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

※金額表記は、全て税込価格です。