

2024年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

15日(月)		23日(火)	
スタジオ1		スタジオ1	スタジオ2
9:30			9:30
10:00	 骨盤コンディショニング アユミ 10:00～11:00	 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 9:40～10:25
10:30		 ボディケアトレーニング 渋谷 10:30～11:15	 ストレッチ& ベリーダンススタート Noara 10:40～11:25
11:00			
11:30	 クラシックバレエ初級 アユミ 11:20～12:20		
12:00		ヨガ AI 11:30～12:30	ベリーダンス Noara 11:40～12:40
12:30			
13:00	 ヴォーカリズム 小須 12:45～13:30		 筋コンディショニング ～簡単シェイプアップ～ ジム夏 12:55～13:25
13:30		ZUMBA 橋本 12:45～13:45	
14:00			ボディメイク ～バーベル中上級～ ジム夏 13:40～14:40
14:30		ゆったり骨盤ストレッチ 橋本 14:00～15:00	
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		 美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏 14:55～15:55
15:30			
16:00	 背骨の調律Sintex® ～首・腰・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＞	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＞	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:10～18:10 ＜通年＞
17:00		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) 18:20～19:20 ＜通年＞
17:30	STEP初級 しんしん 17:30～18:30		
18:00		代謝UPヨガ 佐宗 19:00～20:15	LesMills DANCE AIRI 19:35～20:20
18:30			
19:00	ダンスエアロ しんしん 18:45～19:45		
19:30			
20:00		ピラティス 佐宗 20:25～21:15	 BODYCOMBAT AIRI 20:35～21:35
20:30			
21:00			
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。

※アクティブ系レッスンの定員は38名、
マット系レッスンの定員は40名です。
クラシックバレエは24名、3D30は15名です。
一部教室定員が異なる場合がございます。
※フリータイムは月額会員の方のみご利用いただけます。
※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。