

2025年 11月 エスフォルタアリーナ八王子

更新日: 2025/10/20

3日(月)		23日(日)		24日(月)	
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	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:45～10:45	肩こり解消ヨガ マキコ 9:40～10:40	マーシャルワークアウト BRAFT 世古 9:45～10:45	朝ヨガ アユミ 10:00～11:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:45～10:45
10:30	骨盤コンディショニング アユミ 10:00～11:00				
11:00	定員35名				
11:30	クラシックバレエ初級 アユミ 11:20～12:20	Group Centergy 齋藤(み) 11:10～12:10	パワーヨガ マキコ 11:00～12:00	クラシックバレエ初級 アユミ 11:20～12:20	Group Centergy 齋藤(み) 11:10～12:10
12:00			【定期教室】 ストライクボクシング BRAFT 世古 11:00～12:00		
12:30	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	筋コンディショニング ～簡単シェイプアップ～ ジム夏 12:20～13:20	ヴォーカリズム 小須 12:45～13:30	DISCO WORLD 秋山 12:30～13:30
13:00			エアロピクス中級 しんしん 12:15～13:00		
13:30			ZUMBA 加藤 13:15～14:15		
14:00	ハーモニズム 小須 13:45～14:45	DISCO WORLD 秋山 13:45～14:45	ボディメイク ～バーベル中上級～ ジム夏 13:35～14:35	STEP初級 水島 13:50～14:40	ZUMBA 秋山 13:45～14:45
14:30			BODY ATTACK OKI 14:30～15:30		
15:00	背骨の調律Sintex® ～ファンクショナルエアロ～ 中村 15:05～16:05	STEP&エクササイズ 水島 15:05～16:05	美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏 14:50～15:50	エアロピクス初級 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 15:05～16:05
15:30			BODY COMBAT Karen 15:45～16:45		
16:00					
16:30	背骨の調律Sintex® ～首・肩・股関節すっきり～ 中村 16:20～17:20	Group Groove +テクニック SEIKO 16:30～17:30	ストリートダンス初級 井内 16:15～17:00	ダンスエアロ しんしん 16:30～17:30	背骨の調律Sintex® ～首・肩・股関節すっきり～ 中村 16:20～17:20
17:00					
17:30	ボディアクアストレッチ しんしん 17:40～18:40	Group Fight SEIKO 17:50～18:50	ストリートダンス 井内 17:15～18:15	ボディアクアストレッチ しんしん 17:45～18:45	
18:00			フリータイム 17:30～19:30		
18:30					
19:00	ダンスエアロ しんしん 18:55～19:55	フリータイム 19:10～20:30			フリータイム 18:00～20:00
19:30					
20:00					
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

券 …レッスン開始20分前、指定場所にて抽選を行います。

レッスン紹介
～DISCO WORLD～
70年代後半～90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。

～Group Centergy～
ヨガやピラティスの動きを明るく軽快な音楽に合わせて行います。

※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。
※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。
※フリータイムは月額会員の方のみご利用いただけます。