

2026年 8月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2026/7/25

11日(火)	
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

レッスン紹介

◇レゲトン◇

ヒップホップやレゲエを融合させた
ダンスブルなビートに合わせて、
腰や胸を小刻みに動かす
セクシーなダンススタイルが特徴です。

◇ワークアウトヨガ◇

インナーマッスルを活性化させることで
姿勢改善やボディラインの引き締め、
身体の安定感の向上を目指します。
心地よいフローの中で、
心身ともにリフレッシュしましょう。

◇やさしいフローヨガ◇

呼吸と動作を連動させ、
流れるように様々なポーズを
取り続けるスタイルのヨガです。

【定員数】

レッスンにより定員数が異なります。
『8月スタジオプログラム説明』をご覧ください。

こちらのレッスンの参加は、月額会員と
都度利用(スタジオコース)の方が可能です。

…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

…初心者向けのレッスン

…レッスン開始20分前、
指定場所にて抽選を行います。

