

2026年 10月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2026/9/21

12日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00  朝ヨガ 宗本 10:00~11:00	10:00  【定期教室】 悠々太極拳 米山 9:45~10:45
10:30	10:30
11:00	11:00
11:30  体幹フローヨガ 宗本 11:15~12:15	11:30 レゲトン Kei 11:00~12:00
12:00	12:00
12:30	12:30  ZUMBA Kei 12:15~13:15
13:00  ヴォーカリズム 小須 12:45~13:30	13:00
13:30	13:30  リラックスヨガ amina 13:40~14:40
14:00  ステップ&コンディショニング 水島 13:50~14:50	14:00
14:30	14:30
15:00	15:00  Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:05~16:05
15:30 GroupGroove SEIKO 15:15~16:15	15:30
16:00	16:00
16:30  Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:20~17:20	16:30
17:00  【定期教室】 オリジナルダンス MAHMI 16:30~17:30	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。

◇定期教室 悠々太極拳◇

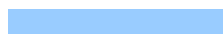
太極拳の深くゆっくりした呼吸・動作は
バランス感覚を養い、全身の働きを
向上させ代謝を上げ、
免疫力を強くします。
太極拳の攻防と身体使いを考えながら
気功体操・入門太極拳を行います。

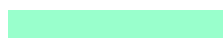
【定員数】

レッスンにより定員数が異なります。
『10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。