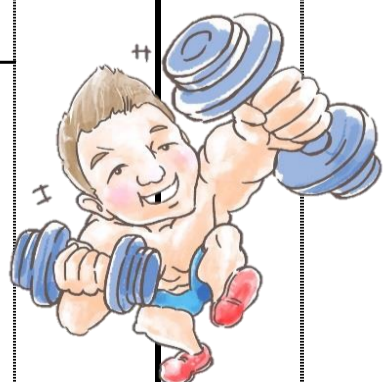


エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2017.6月～

2017/6/4 改訂

	月	火	水	木	金	土	日	
9	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
10	気功太極拳 矢田 <定期>	ヨガ アユミ 10:00~10:50	ボディーケア ストレッチ 渋谷 9:30~10:15	ヨガ YUKI 9:45~10:45	リズム 健康体操 SEIKO 10:00~10:45	フラダンス 羽島 9:45~10:45	ヨガ かおり 9:30~10:30	ダンベル シェイプ 工藤 9:30~10:30
11	初めての バレエ アユミ 11:00~12:00	骨盤矯正 ストレッチ 影山 11:15~12:15	赤ちゃん 親子ママ ビューティー OKJ 角田 <定期>	ボディーケア トレーニング 渋谷 10:30~11:15	整理券配布有	初めての フラダンス 坂本 <定期>	骨盤調整 かおり 10:45~11:45	ボディーメイク 筋トレ スタッフ 9:30~10:15
12	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	ZUMBA 影山 12:30~13:30	よちよち 親子ママ ビューティー OKJ 角田 <定期>	かんたん STEP 菅原 11:45~12:30	NIA YUKI 11:00~12:00	はじめて エアロ SEIKO 11:00~11:45	はじめて エアロ 佐々木(裕) 11:30~12:15	ピラティス 光明 9:30~10:30
13	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	ZUMBA 影山 12:30~13:30	わんぱく 親子ママ ビューティー OKJ 角田 <定期>	シェイプ エアロ 菅原 13:00~14:00	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00	グループ ファイト SEIKO 12:00~12:45	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 12:30~13:30	HIP HOP 木谷 10:45~11:45
14	ピラティス 濱田 14:00~15:00	初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期>	かんたん STEP 菅原 11:45~12:30	グループ ファイト SEIKO 12:00~12:45	はじめて エアロ SEIKO 11:00~11:45	初めての フラダンス 坂本 <定期>	はじめて エアロ 佐々木(裕) 11:30~12:15	ピラティス 酒井 13:15~14:15
15	キッズバレエ 宮下 <定期>	リトモス 中村 15:15~16:15	わんぱく 親子ママ ビューティー OKJ 角田 <定期>	シェイプ エアロ 菅原 13:00~14:00	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00	初めての フラダンス 坂本 <定期>	はじめて エアロ 佐々木(裕) 11:30~12:15	ZUMBA 鶴ノ澤 12:00~13:00
16	ジュニア バレエ 宮下 <定期>	リトモス 中村 15:15~16:15	体操教室 (幼児) <通年>	ZUMBA 菅原 14:15~15:15	バレトン 土居 14:15~15:15	初めての フラダンス 坂本 <定期>	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15
17	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童B) <通年>	体操教室 (学童A) <通年>	ZUMBA 菅原 14:15~15:15	バレトン 土居 14:15~15:15	初めての フラダンス 坂本 <定期>	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15
18	体操教室 (学童B) <通年>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童A) <通年>	ZUMBA 菅原 14:15~15:15	バレトン 土居 14:15~15:15	初めての フラダンス 坂本 <定期>	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15
19	ピラティス Mayu-ri 19:00~20:00	グループ ファイト SEIKO 19:00~20:00	体操教室 (学童A) <通年>	ZUMBA 菅原 14:15~15:15	バレトン 土居 14:15~15:15	初めての フラダンス 坂本 <定期>	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15
20	ナイトヨガ SEIKO 20:15~21:00	HIP HOP 木谷 20:45~21:30	体操教室 (学童B) <通年>	ZUMBA 菅原 14:15~15:15	バレトン 土居 14:15~15:15	初めての フラダンス 坂本 <定期>	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15
21	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30	体操教室 (学童A) <通年>	ZUMBA 菅原 14:15~15:15	バレトン 土居 14:15~15:15	初めての フラダンス 坂本 <定期>	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15
22	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30	体操教室 (学童A) <通年>	ZUMBA 菅原 14:15~15:15	バレトン 土居 14:15~15:15	初めての フラダンス 坂本 <定期>	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15



..... 初心者向けレッスンです。初めての方、自信のない方はこちらのレッスンからお試ください。
..... 別途料金がかかる、3か月スパンの定期教室です。空きがあれば途中参加も可能です。
..... 女性インストラクターのレッスン 男性インストラクターのレッスン
 ※ 参加方法 券 のレッスン以外は、各スタジオ入口に30分前からお並びください。整列中、荷物等を置いての場所取り行為は禁止となります。
 ※スタジオスケジュールは変更がある場合のみ前月22日迄に発行します