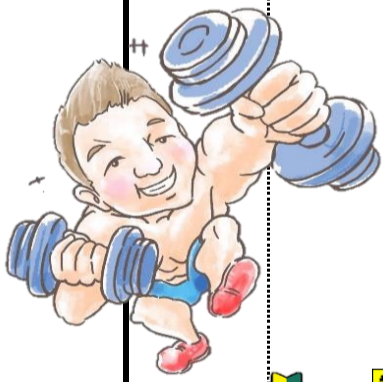
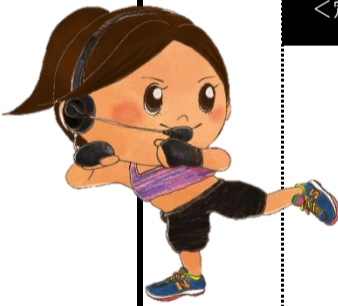


エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2017.12月～

2017/11/30 現在

	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 YUK I 9:45~10:45	リズム 健康体操 SEIKO 10:00~10:45	ヴォーカ リズム 千葉 10:00~11:00	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	ピラティス 光明 9:30~10:30	骨盤 ヨガ Mamii 9:30~10:15	マーシャル ワークアウト BRAFT 高橋 10:00~10:45	
11	初めての バレエ アユミ 11:10~12:10	カラダメンテ KENTA 11:00~11:45	OKJ 角田 <定期>	N i a YUK I 11:00~12:00	はじめて エアロ SEIKO 11:00~11:45	整理券配布無	初めての フラダンス エカヒ 坂本 <定期>	骨盤調整 かおり 10:45~11:45	シェイプ エアロ 工藤 10:45~11:45	フィットネス ディスコ 木谷 10:45~11:45	バレトン 光明 10:45~11:45	Mamii 10:30~11:30	ストライク ボクシング① BRAFT 高橋 <定期>
12	ヴォーカ リズム 影山 12:00~13:00	骨盤矯正 ストレッチ 影山 12:00~13:00	よちよち親子 フィット リトミック OKJ 角田 <定期>	シェイプ エアロ 菅原 11:30~12:30	グループ ファイア SEIKO 12:00~12:45	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 11:30~12:15	はじめて エアロ 佐々木(裕) 11:30~12:15	バレトン 光明 12:00~12:45	かんたん STEP 工藤 12:00~12:45	HOUSE 安部 12:00~13:00	カーディオ ボクシング BRAFT 伊藤 12:00~12:45	シェイプアップ メイク ジム夏 11:45~12:30	ストライク ボクシング② BRAFT 高橋 <定期>
13	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	ZUMBA 影山	ZUMBA 菅原 12:45~13:45	骨盤 ヨガ 佐宗 13:00~14:00	シェイプ エアロ 佐々木(裕) 13:00~14:00	ベリーダンス 西村 <定期>	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 12:30~13:30	ボディメイク ヨガ かおり 13:00~14:00	ZUMBA 斉藤 13:00~14:00	初めての クラシック バレエ初級① アユミ <定期>	バーベル トレーニング スタッフ 13:00~13:45	マッチョ メイク ジム夏 12:45~13:15	HIP HOP 針生 13:30~14:30
14	ピラティス 濱田 14:00~15:00	ピラティス 影山 13:15~14:15	ボディメイク 筋トレ ジム夏 13:50~14:50	バレトン 土居 14:15~15:15	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	ZUMBA ゴールド 西村 14:15~15:00	ピラティス 濱田 14:15~15:15	初めての HIP HOP MAHMI 14:15~15:15	初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	グループ ファイア TAKAHIRO 14:00~15:00	はじめて エアロ 村山 13:45~14:30	リトモス 村山 14:45~15:45
15	キッズバレエ 矢島 <定期>	リトモス 中村 15:15~16:15	体操教室 (幼児) <通年>	ヨガ 柳玲 15:00~16:00	かんたん ボクシング KENTA 15:20~16:05	キッズビート 体操 OKJ角田 <定期>	ヨガ 入倉 15:15~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	グループ ファイア アユミ <定期>	アロマde ローラー スタッフ 15:15~15:45	ピラティス 小川 14:45~15:45	針生 村山 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45
16	ジュニア バレエ 矢島 <定期>	ジュニア バレエ 中村 15:15~16:15	体操教室 (学童A) <通年>	チアダンス (キッズ) 菊池 <定期>	初めての バレエ 土居 15:30~16:30	ジュニア ビート 体操 OKJ角田 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 16:00~16:30	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	アロマde ローラー スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 16:00~17:00
17	ジュニア バレエ 矢島 <定期>	ジュニア バレエ 中村 15:15~16:15	体操教室 (学童B) <通年>	ジュニア ビート 体操 OKJ角田 <定期>	初めての バレエ 土居 15:30~16:30	ジュニア ビート 体操 OKJ角田 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 16:00~16:30	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	アロマde ローラー スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 16:00~17:00
18	ジュニア バレエ 矢島 <定期>	ジュニア バレエ 中村 15:15~16:15	体操教室 (学童A) <通年>	ジュニア ビート 体操 OKJ角田 <定期>	初めての バレエ 土居 15:30~16:30	ジュニア ビート 体操 OKJ角田 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 16:00~16:30	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	アロマde ローラー スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 16:00~17:00
19	ピラティス Mayu-ri 19:00~20:00	シェイプ& 筋トレ SEIKO 19:00~19:45	代謝UP ヨガ 佐宗 19:00~20:15	グループ ファイア TAKAHIRO 19:00~19:45	ボディメイク 筋トレ スタッフ 19:00~19:45	ZUMBA 斉藤 19:00~20:00	マーシャル ワークアウト BRAFT 高橋 19:15~20:15	かんたん STEP 工藤 19:00~19:45	かんたん STEP 工藤 19:00~19:45	体操教室 (学童B) <通年>	グループ ファイア アユミ 18:30~19:30	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 16:00~16:30	ZUMBA 加藤 16:00~17:00
20	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	リズム マスター入門 木谷 20:00~20:30	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	マーシャル ワークアウトX BRAFT 盛武 20:15~21:15	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	フロア ヨガ アユミ 20:00~21:00	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	体操教室 (学童A) <通年>	グループ ファイア アユミ 18:30~19:30	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 16:00~16:30	ZUMBA 加藤 16:00~17:00
21	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	マーシャル ワークアウトX BRAFT 盛武 20:15~21:15	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	グループ ファイア アユミ 18:30~19:30	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	体操教室 (学童B) <通年>	グループ ファイア アユミ 18:30~19:30	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 16:00~16:30	ZUMBA 加藤 16:00~17:00
22	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	マーシャル ワークアウトX BRAFT 盛武 20:15~21:15	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	グループ ファイア アユミ 18:30~19:30	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	体操教室 (学童B) <通年>	グループ ファイア アユミ 18:30~19:30	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 16:00~16:30	ZUMBA 加藤 16:00~17:00



● 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
● ジムスタッフ担当レッスン (月額利用者・都度利用400円・600円・800円の方がご利用いただけます。)
 ※ 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