

# エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2017.9月～

2017/8/23 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 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 11:10~12:10 整理券配布有	カラダメンテ KENTA 11:00~11:45 整理券配布有	OKJ 角田 <定期>	NIA YUKI 11:00~12:00	はじめて エアロ SEIKO 11:00~11:45	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
12	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 整理券配布無	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) 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	ZUMBA 鶴ノ澤 12:00~13:00
13	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	ZUMBA 影山 13:15~14:15	ZUMBA 菅原 12:45~13:45	骨盤ヨーガ 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>	ボディメイク ヨーガ かおり 13:00~14:00	ZUMBA 齊藤 13:00~14:00
14	ピラティス 濱田 14:00~15:00	美顔メイクEX スタッフ 14:30~15:00	ボディメイク 筋トレ ジム夏 14:00~14:45	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
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>	初めての バレエ 土居 15:30~16:30	かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	初めての クラシック バレエ初級① アユミ <定期>
16	ジュニア バレエ 矢島 <定期>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童B) <通年>	初めての バレエ 土居 15:30~16:30	かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>
17	ピラティス Mayu-ri 19:00~20:00	シェイプ& 筋トレ SEIKO 19:00~19:45	ZUMBA 鶴ノ澤 19:00~20:00	ボディメイク 筋トレ スタッフ 19:00~19:45	ZUMBA 鶴ノ澤 19:00~20:00	マーシャル ワークアウト BRAFT 高橋 19:15~20:15	フロアヨーガ アユミ 20:00~21:00	ダンス ストレッチ YASU 20:00~21:00
18	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ ファイト SEIKO 20:00~21:00	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	グループ ファイト TAKAHIRO 20:15~21:00	マーシャル ワークアウトX BRAFT 盛武 20:00~21:00	ベーシック ヨーガ 石島 20:30~21:30	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	パワー サーキット 江村 20:15~21:00
19	初めての クラシック バレエ初級① アユミ <定期>	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	エアロウォーク 初中級 小川 14:45~15:45	初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	エアロウォーク 初中級 小川 14:45~15:45	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	エアロウォーク 初中級 小川 14:45~15:45
20	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30
21	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30
22	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	基礎 エクササイズ スタッフ 16:00~16:30



..... 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。  
 ..... 別途料金が掛かる、3ヶ月1クール of 定期教室です。空きがあれば途中参加も可能です。  
 ..... フリープログラムレッスン (月額利用者・都度利用800円の方がご利用いただけます。)  
 ..... 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。整理中、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