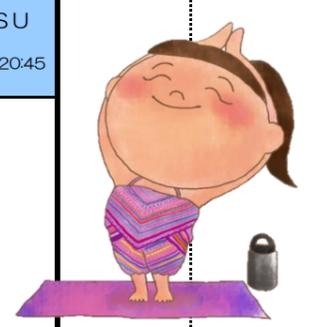


エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2017.10月～

2017/9/21 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	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	ボディメイク 筋トレ ジム夏 9:30~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30		マール 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>	ボディーケア トレーニング 渋谷 10:30~11:15	N i a YUK I 11:00~12:00	はじめて エアロ SEIKO 11:00~11:45			骨盤調整 かおり 10:45~11:45	シェイプ エアロ 工藤 10:45~11:45	HIP HOP 木谷 10:45~11:45	バレトン 光明 10:45~11:45	パワーヨガ 林 11:15~12:00	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 ファイト SEIKO 12:00~12:45		初めての フラダンス エカヒ 坂本 <定期>	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	骨盤ヨガ 林 12:15~13:00	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>	ピラティス 酒井 13:15~14:15	HIP HOP 針生 13:30~14:30	はじめて エアロ 村山 13:45~14:30
14	ピラティス 濱田 14:00~15:00	ピラティス 美腿メイク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	スタジオ変更	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>	ピラティス TAKAHIRO 14:25~15:25	ピラティス 小川 14:45~15:45	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 薬袋 15:00~16:00	初めての バレエ 土居 15:30~16:30	かんたん ボクシング KENTA 15:15~16:00	キッズビート 体操 OKJ角田 <定期>	ヨガ 薬袋 15:15~16:15	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>	ピラティス グループ ファイト TAKAHIRO 14:25~15:25	ピラティス 小川 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>		体操教室 (学童A) <通年>									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
17			体操教室 (学童B) <通年>										アロマde ローラー スタッフ 16:45~17:15	
18			体操教室 (学童A) <通年>											
19	ピラティス Mayu-ri 19:00~20:00	シェイプ& 筋トレ SEIKO 19:00~19:45	NEW 代謝UP ヨガ 佐宗 19:00~20:15	グループ ファイト TAKAHIRO 19:00~19:45	ボディメイク 筋トレ スタッフ 19:00~19:45	NEW バレトン 石島 19:00~20:00	NEW マール ワークアウト BRAFT 高橋 19:15~20:15	NEW かんたん STEP 工藤 19:00~19:45	フロアヨガ アユミ 20:00~21:00	NEW かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	体操教室 (学童B) <通年>	ピラティス Jin 18:30~19:30		
20		グループ ファイト 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	マール ワークアウトX BRAFT 盛武 20:00~21:00	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30				ダンス& ストレッチ YASU 19:45~20:45		
21	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>			HIP HOP 木谷 20:40~21:25										
22														

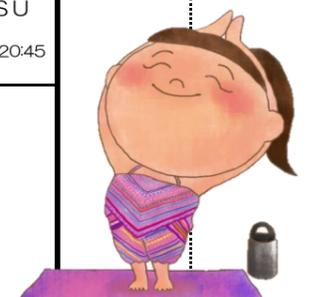
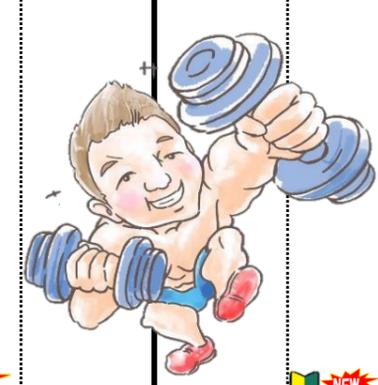


● 初心者向けレッスンです。初めての方、自信のない方はこちらのレッスンからお試ください。
● 別途料金がかかる、3か月スパンの定期教室です。空きがあれば途中参加も可能です。
● 女性インストラクターのレッスン
● 男性インストラクターのレッスン
● ジムスタッフ担当レッスン (月額利用者・都度利用400円・600円・800円の方がご利用いただけます。)
 ※ 参加方法 券 のレッスン以外は、各スタジオ入口に30分前からお並びください。整列中、荷物等を置いての場所取り行為は禁止となります。
 ※スタジオスケジュールは変更がある場合のみ前月22日迄に発行します

エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2017.10月～

2017/9/21 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	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	ヨガ Nia YUKI 11:00~12:00	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	ボディメイク 筋トレ ジム夏 9:30~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30	マール 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	ボディーケア トレーニング 渋谷 10:30~11:15	OKJ 角田 <定期>	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>	はじめて エアロ 佐々木(裕) 11:30~12:15	骨盤調整 かおり 10:45~11:45	シェイプ エアロ 工藤 10:45~11:45	HIP HOP 木谷 10:45~11:45	バレトン 光明 10:45~11:45	ストライク ボクシング① BRAFT 高橋 <定期>	パワー ヨガ 林 11:15~12:00	
12	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	骨盤矯正 ストレッチ 影山 12:00~13:00	シェイプ エアロ 菅原 11:30~12:30	よちよち親子 フィット リトミック OKJ 角田 <定期>	グループ ファイア SEIKO 12:00~12:45	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	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	HOUSE 安部 12:00~13:00	HOUSE 安部 12:00~13:00	カーディオ ボクシング BRAFT 伊藤 12:00~12:45	骨盤 ヨガ 林 12:15~13:00	ストライク ボクシング② BRAFT 高橋 <定期>
13	キッズバレエ 矢島 <定期>	リトモス 中村 15:15~16:15	ZUMBA 菅原 12:45~13:45	体操教室 (幼児) <通年>	骨盤 ヨガ 佐宗 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) 14:15~15:00	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 齊藤 13:00~14:00	初めての クラシック バレエ初級① アユミ <定期>	ピラティス 酒井 13:15~14:15	HIP HOP 針生 13:30~14:30	はじめて エアロ 村山 13:45~14:30
14	ジュニア バレエ 矢島 <定期>	体操教室 (学童A) <通年>	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	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	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>	ピラティス TAKAHIRO 14:25~15:25	グループ ファイア 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	
15	ピラティス Mayuri 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	かんたん ボクシング KENTA 15:15~16:00	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	かんたん STEP 工藤 19:00~19:45	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 14:25~15:25	グループ ファイア 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	
16	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	体操教室 (学童B) <通年>	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	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 14:25~15:25	グループ ファイア 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	
17	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	体操教室 (学童B) <通年>	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	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 14:25~15:25	グループ ファイア 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	
18	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	体操教室 (学童B) <通年>	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	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 14:25~15:25	グループ ファイア 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	
19	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	体操教室 (学童B) <通年>	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	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 14:25~15:25	グループ ファイア 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	
20	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	体操教室 (学童B) <通年>	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	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 14:25~15:25	グループ ファイア 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	
21	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	体操教室 (学童B) <通年>	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	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 14:25~15:25	グループ ファイア 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	
22	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	体操教室 (学童B) <通年>	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	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 14:25~15:25	グループ ファイア 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	



■ 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。
■ 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 ■ 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