

10月9日(月・祝)


スタジオ1		スタジオ2	
9:30			9:30
10:00	ヨガ アユミ 10:00~10:50	骨盤矯正ストレッチ 券	10:00
10:30		影山 10:30~11:30	10:30
11:00	初めてのバレエ 券		11:00
11:30	アユミ 11:10~12:10	ZUMBA 券	11:30
12:00		影山 11:45~13:00	12:00
12:30	ヴォーカリズム 御手洗 12:30~13:30		12:30
13:00		ファイトテクニック TAKAHIRO 13:30~14:00	13:00
13:30			13:30
14:00		グループファイト TAKAHIRO 14:15~15:15	14:00
14:30			14:30
15:00		自衛隊体操 KAZUYA 15:30~16:15	15:00
15:30		ローラーリラックス スタッフ 16:30~17:00	15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30

自衛隊が朝礼時に行う体操を元陸上自衛隊員が伝授致します。簡単な動作の組み合わせですので、是非ご体験下さい。



ZUMBA
恒例の75分ZUMBA!
通常よりも楽しい時間が
増えてますよー!
参加お待ちしております!

11:45~13:00



ファイトテクニック
今回は、パンチやエルボなど
上半身の動きに特化して
行います。
これで、動きの不安を
解消しよう!
13:30~14:00

自衛隊体操
エスフォルタアリーナ初!
元自衛隊員直伝の
自衛隊体操を行います。
簡単に体を動かしましょう!
15:30~16:15

各スタジオ10分前から入場可能です。整列中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。
営業時間:8:30~22:30 ジム・スタジオ:9:00~22:00 TEL:042-662-4880

- ...女性インストラクター
- ...男性インストラクター
- ...イベントレッスン
- ...スタッフレッスン
- ...初心者向のレッスンです。
- ...レッスン開始30分前より、指定場所にて整理券を配布致します。