エスフォルタアリーナ八王子　祝日プログラム　10月

更新日：2017/9/21

10月9日（月・祝）

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

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！
参加お待ちしてます！

11:15～12:30

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。

券　・・・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。