

# 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～

2017/11/22 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	9	
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	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 ダンベル シェイプ 工藤 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	骨盤ヨガ Mamii 9:30~10:15	マージナル ワークアウト BRAFT 高橋 10:00~10:45	10
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	Nia はじめて エアロ YUKI 11:00~12:00	はじめて エアロ SEIKO 11:00~11:45	整理券配布 はじめて エアロ 坂本 <定期>	フラダンス エカヒ 佐々木(裕) 11:30~12:15	骨盤調整 シェイプ エアロ 工藤 10:45~11:45	シェイプ エアロ 工藤 10:45~11:45	フィットネス ティスコ 木谷 10:45~11:45	バレトン 光明 10:45~11:45	骨盤ヨガ Mamii 10:30~11:30	ストライク ボクシング① BRAFT 高橋 <定期>	11
12	ヴォーカ リズム 御手洗 12:00~13:00	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	グループ フィット SEIKO 12:00~12:45	グループ フィット SEIKO 12:00~12:45	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 12:30~13:30	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 12:30~13:30	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>	12
13	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	ZUMBA 影山 12:30~13:30	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	ボディーメイク 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	マッジョ ボクシング③ BRAFT 高橋 <定期>	13
14	ピラティス 濱田 14:00~15:00	ボディーメイク 筋トレ ジム夏 13:50~14:50	パレトン 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	グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15	グループ フィット TAKAHIRO 14:00~15:00	針生 村山 13:45~14:30	マッジョ ボクシング④ BRAFT 高橋 <定期>	HIP HOP はじめて エアロ 村山 13:45~14:30	14
15	キッズバレエ 矢鳥 <定期>	リトモス 中村 15:15~16:15	ヨガ 柳玲 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 15:20~16:05	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	キッズピート 体操 OKJ角田 <定期>	グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15	初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	グループ フィット アユミ 16:00~17:00	アロマ ローラー スタッフ 15:15~15:45	ピラティス 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45	15
16	ジュニア バレエ 矢鳥 <定期>	ジュニア バレエ 矢鳥 <定期>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童B) <通年>	チアダンス (キッズ) 菊池 <定期>	ジュニア ピート 体操 OKJ角田 <定期>	入倉 15:15~16:15	グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15	初めての クラシック バレエ初級③ アユミ <定期>	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	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	16
17	ジュニア バレエ 矢鳥 <定期>	ジュニア バレエ 矢鳥 <定期>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童B) <通年>	チアダンス (キッズ) 菊池 <定期>	ジュニア ピート 体操 OKJ角田 <定期>	入倉 15:15~16:15	グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15	初めての クラシック バレエ初級④ アユミ <定期>	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	アロマ ローラー スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	17
18	ジュニア バレエ 矢鳥 <定期>	ジュニア バレエ 矢鳥 <定期>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童B) <通年>	チアダンス (キッズ) 菊池 <定期>	ジュニア ピート 体操 OKJ角田 <定期>	入倉 15:15~16:15	グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15	初めての クラシック バレエ初級⑤ アユミ <定期>	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	アロマ ローラー スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	18
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 フィット TAKAHIRO 19:00~19:45	ボディーメイク 筋トレ スタッフ 19:00~19:45	ZUMBA 斉藤 19:00~20:00	マージナル ワークアウト BRAFT 高橋 19:15~20:15	かんたん STEP 工藤 19:00~19:45	初めての クラシック バレエ初級⑥ アユミ <定期>	グループ フィット アユミ 16:00~17:00	アロマ ローラー スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	19
20	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ フィット SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	リズマ マスター入門 木谷 20:00~20:30	アロマ ローラー スタッフ 20:00~20:30	マージナル 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	グループ フィット アユミ 16:00~17:00	アロマ ローラー スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	20
21	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ フィット SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	リズマ マスター入門 木谷 20:00~20:30	アロマ ローラー スタッフ 20:00~20:30	マージナル 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	グループ フィット アユミ 16:00~17:00	アロマ ローラー スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	21
22	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	グループ フィット SEIKO 20:00~21:00	HIP HOP 木谷 20:40~21:25	リズマ マスター入門 木谷 20:00~20:30	アロマ ローラー スタッフ 20:00~20:30	マージナル 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	グループ フィット アユミ 16:00~17:00	アロマ ローラー スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	ZUMBA 加藤 16:00~17:00	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