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

スタジオ1
- 気功太極拳 矢田 ＜定期＞
- 初めてのバレエ アユミ 11:10～12:10
- ヴォーカリズム 御手洗 12:30～13:30
- ピラティス 濱田 14:00～15:00
- キッズバレエ 矢島 ＜定期＞
- ジュニアバレエ 矢島 ＜定期＞
- ピラティス Mayu―ri 19:00～20:00
- はじめてエアロ 佐々木（恭） ＜定期＞

スタジオ2
- ヨーガ アユミ 10:00～10:50
- カラダメンテ KENTA 11:00～11:45
- 骨盤矯正ストレッチ 影山 12:00～13:00
- ZUMBA 影山 13:15～14:15
- 美腹メイクEX スタッフ 14:30～15:00
- リトモス 中村 15:15～16:15
- シェイプ&筋トレ SEIKO 19:00～19:45
- グループファイト SEIKO 20:00～21:00

火

スタジオ1
- ベビーフィットリトミック OKJ 角田 ＜定期＞
- よちよち親子フィットリトミック OKJ 角田 ＜定期＞
- ボディメイク筋トレ ジム夏 13:50～14:50
- 体操教室（幼児） ＜通年＞
- 体操教室（学童A） ＜通年＞
- 体操教室（学童B） ＜通年＞
- 代謝UPヨーガ 佐宗 19:00～20:15

スタジオ2
- ボディーケアストレッチ 渋谷 9:30～10:15
- ボディーケアトレーニング 渋谷 10:30～11:15
- シェイプエアロ 菅原 11:30～12:30
- ZUMBA 菅原 12:45～13:45
- ヨーガ 柳玲 15:00～16:00
- グループファイト TAKAHIRO 19：00～19:45
- リズムマスター入門 木谷 20:00～20:30
- HIP HOP 木谷 20:40～21:25

水

スタジオ1
- ヨーガ YUKI 9:45～10:45
- Nia YUKI 11:00～12:00
- 骨盤ヨーガ 佐宗 13:00～14:00
- バレトン 土居 14:15～15:15
- 初めてのバレエ 土居 15:30～16:30
- 復活 ボディメイク筋トレ スタッフ 19:00～19:45
- アロマdeローラー スタッフ 20:00～20:30

スタジオ2
- リズム健康体操 SEIKO 10:00～10:45
- はじめてエアロ SEIKO 11:00～11:45
- グループファイト SEIKO 12:00～12:45
- シェイプエアロ 佐々木（裕） 13:00～14:00
- ダンベルシェイプ 佐々木（裕） 14:15～15:00
- かんたんボクシング KENTA 15:20～16:05
- チアダンス（キッズ） 菊池 ＜定期＞
- ZUMBA 斉藤 19:00～20:00
- マーシャルワークアウトX BRAFT 盛武 20:15～21:15

木

スタジオ1
- ヴォーカリズム 千葉 10:00～11:00 整理券配布無
- 初めてのフラダンスエカヒ 坂本 ＜定期＞
- ベリーダンス 西村 ＜定期＞
- 初めてのフラダンスエルア 坂本 ＜定期＞
- キッズビート体操 OKJ角田 ＜定期＞
- ジュニアビート体操 OKJ角田 ＜定期＞
- ベーシックヨーガ 石島 20:15～21:15

スタジオ2
- フラダンス 羽島 9:45～10:45
- はじめてエアロ 佐々木（裕） 11:30～12:15
- ダンベルシェイプ 佐々木（裕） 12:30～13:30
- ZUMBAゴールド 西村 14:15～15:00
- ヨーガ 入倉 15:15～16:15
- マーシャルワークアウト BRAFT 高橋 19:15～20:15
- HIP HOP MOMOKA 20:30～21:30

金

スタジオ1
- ヨーガ かおり 9:30～10:30
- 骨盤調整 かおり 10:45～11:45
- バレトン 光明 12:00～12:45
- ボディメイクヨーガ かおり 13:00～14:00
- ピラティス 濱田 14:15～15:15
- フローヨーガ アユミ 20:00～21:00

スタジオ2
- ダンベルシェイプ 工藤 9:30～10:30
- シェイプエアロ 工藤 10:45～11:45
- かんたんSTEP 工藤 12:00～12:45
- ZUMBA 斉藤 13:00～14:00
- 初めてのHIP HOP MAHMI 14:15～15:15
- グループファイト YOSHIKI 15:30～16:15
- かんたんSTEP 工藤 19:00～19:45
- かんたんエアロ 工藤 20:00～21:00

土

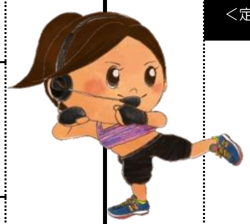
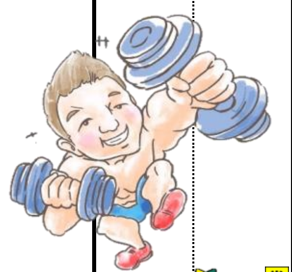
スタジオ1
- リズムマスター入門 木谷 10:00～10:30
- フィットネスディスコ 木谷 10:45～11:45
- HOUSE 安部 12:00～13:00
- 初めてのクラシックバレエ初級① アユミ ＜定期＞
- 初めてのクラシックバレエ初級② アユミ ＜定期＞
- 体操教室（幼児） ＜通年＞
- 体操教室（学童A） ＜通年＞
- 体操教室（学童B） ＜通年＞

スタジオ2
- ピラティス 光明 9:30～10:30
- バレトン 光明 10:45～11:45
- カーディオボクシング BRAFT 伊藤 12:00～12:45
- 1ヶ月限定！ バーベルトレーニング スタッフ 13:00～13:45
- グループファイト TAKAHIRO 14:00～15:00 時間変更
- NEW アロマdeローラー スタッフ 15:15～15:45
- ベーシックヨーガ アユミ 16:00～17:00
- バレトン Jin 17:15～18:15
- ピラティスコアビューティー Jin 18:30～19:30

日

スタジオ1
- 骨盤ヨーガ Mamii 9:30～10:15
- パワーヨーガ Mamii 10:30～11:30
- シェイプアップメイク ジム夏 11:45～12:30
- マッチョメイク ジム夏 12:45～13:15
- HIP HOP 針生 13:30～14:30
- ピラティス 小川 14:45～15:45
- ダンベルエクササイズ+ スタッフ 16:00～16:30
- アロマdeローラー スタッフ 16:45～17:15

スタジオ2
- マーシャルワークアウト BRAFT 高橋 10:00～10:45
- ストライクボクシング① BRAFT 高橋 ＜定期＞
- ストライクボクシング② BRAFT 高橋 ＜定期＞
- はじめてエアロ 村山 13:45～14:30
- リトモス 村山 14:45～15:45
- ZUMBA 加藤 16:00～17:00

（初心者マーク）・・・・・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しください。
（黒）・・・・・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。
（ピンク）・・・・・女性インストラクターのレッスン　（水色）・・・・・男性インストラクターのレッスン
（緑）・・・・・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