

2018年 エスフォルタアリーナ八王子 GWスタジオプログラム

... 男性インストラクター
 ... 女性インストラクター
 ... 定期教室
 ... ジムスタッフレッスン

更新日: 2018/4/7

	4月29日(日)		4月30日(月)		5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)		5月6日(日)	
	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	スタジオ1	スタジオ2
9:30																
10:00	フィットネスタイチャー 入倉 9:45~10:45	マーシャルワークアウト BRAFT高橋 10:00~10:45	ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田	ボディケアストレッチ 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	モーニングストレッチ 9:20~9:40	ヴォーカリズム 千葉 10:00~11:00		ヨガ かおり 9:30~10:30	ZUMBA 高橋 10:00~11:00	リズムマスター入門 木谷 10:00~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30	フィットネスタイチャー 入倉 9:45~10:45	マーシャルワークアウト BRAFT高橋 10:00~10:45
10:30																
11:00	ボディメイク筋トレ ジム夏 11:00~11:45	リフレッシュヨガ 入倉 11:00~12:00	初めてのバレエ アユミ 11:15~12:15	おなかシェイプ 10:45~11:15	ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 11:00~12:00	はじめてエアロ SEIKO 11:00~11:45									
11:30																
12:00	バーベルサーキット ジム夏 12:00~12:45															
12:30																
13:00	ボディメイク ローラーストレッチ ジム夏 13:00~13:30															
13:30																
14:00	バーベルトレーニング YOSHIKI 13:45~14:30	はじめてエアロ 村山 13:45~14:30														
14:30																
15:00	ピラティス 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45														
15:30																
16:00	カラダすっきりストレッチ 16:00~16:30	ZUMBA 加藤 16:00~17:00														
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																



イベント情報!

MOSSA ナショナル トレーナー TOMO

今年もこの男がやってくる!

美姿勢ワークアウト

POWER テクニック

night

※詳細は、館内掲示又はお近くのスタッフまでお声かけください。



ご案内

＜参加方法＞
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。このマークは定員のあるクラスです。レッスン開始30分前から番号付整理券を配布いたしますので、指定場所にお並び下さい。指定場所の詳細は、館内掲示またはスタッフまでお問い合わせ下さい。※整理券番号順にご入場となります。

＜初心者向けレッスン＞
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。

＜定期＞
3ヶ月間の別途料金がかかる、教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

＜通年＞
毎月の別途料金がかかる、教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご注意ください。

営業時間 8:30~22:30 ※ジムのご利用は、9:00~22:00です。(最終チェックイン21:30)
お問い合わせ TEL:042-662-4880
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。