

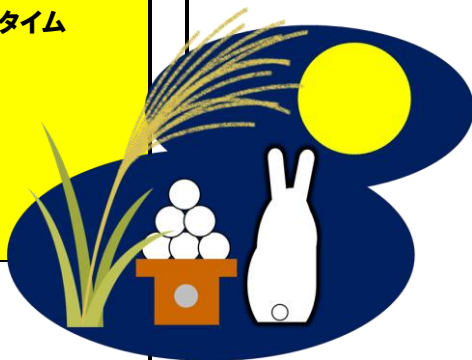
2018年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

17日(月)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30		
10:00	ヨーガ	【定期教室】 気功太極拳
10:30	Natuki 10:00~11:00	矢田
11:00		
11:30	初めてのバレエ 志賀 11:15~12:15 <small>定員:25名 整理券配布10:45~</small>	カラダメンテ KENTA 11:15~12:00 <small>定員:40名 整理券配布10:45~</small>
12:00		
12:30	ヴォーカリズム 御手洗 12:30~13:30	ZUMBA 斉藤 12:15~13:30 <small>定員:40名 整理券配布11:45~</small>
13:00		
13:30		ボディメイク
14:00		ジム夏 13:45~14:45
14:30		
15:00		
15:30	【定期教室】 キッズバレエ 矢島	マーシャルワークアウトX BRAFT 高橋 15:00~16:00 <small>定員:40名 整理券配布14:30~</small>
16:00		
16:30	【定期教室】 ジュニアバレエ① 矢島	引き締めトレ&筋膜リリース BRAFT 高橋 16:15~17:15 <small>定員:30名 整理券配布15:45~</small>
17:00		
17:30	【定期教室】 ジュニアバレエ② 矢島	
18:00		
18:30		
19:00		フリータイム
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		

24日(月)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30		
10:00	ヨーガ	【定期教室】 気功太極拳
10:30	アユミ 10:00~11:00	矢田
11:00		
11:30	初めてのバレエ アユミ 11:15~12:15 <small>定員:25名 整理券配布10:45~</small>	カラダメンテ KENTA 10:45~11:30 <small>定員:40名 整理券配布10:15~</small>
12:00		骨盤矯正ストレッチ 影山 11:45~12:45 <small>定員:45名 整理券配布11:15~</small>
12:30	ヴォーカリズム 御手洗 12:30~13:30	ZUMBA 影山 13:00~14:00 <small>定員:40名 整理券配布12:30~</small>
13:00		
13:30		グループファイト TAKAHIRO 14:15~14:45
14:00		
14:30		
15:00		グループファイト SEIKO TAKAHIRO & YOSHIKI 15:00~16:00
15:30	【定期教室】 キッズバレエ 矢島	
16:00		
16:30	【定期教室】 ジュニアバレエ① 矢島	ローラー筋膜リリース SEIKO 16:15~17:00
17:00		
17:30	【定期教室】 ジュニアバレエ② 矢島	
18:00		
18:30		フリータイム
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		



...男性インストラクター
 ...女性インストラクター

...イベントレッスン
 ...フリータイム