2018年　7月　エスフォルタアリーナ八王子　祝日プログラム

更新日:2018/6/21

7月16日(月)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30		【定期教室】 気功太極拳 矢田
10:00	ヨーガ アユミ 10:00～11:00	
10:30		
11:00	初めてのバレエ アユミ 11:15～12:15	カラダメンテ KENTA 11:15～12:15
11:30		
12:00		
12:30	ヴォーカリズム 御手洗 12:30～13:30	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:30～13:30
13:00		
13:30		
14:00	ダンベルトレーニング 14:00～14:30	15分拡大 ZUMBA 影山 13:45～15:00
14:30		
15:00	サーキットトレーニング 14:45～15:15	
15:30		グループファイト SEIKO×YOSHIKI 15:30～16:30
16:00		
16:30		
17:00		ローラー筋膜リリース SEIKO 16:50～17:35
17:30		
18:00		フリータイム 18:00～21:00
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		

SEIKOとYOSHIKIのコラボレッスン！
海の日にみんなの汗で
スタジオに海を作ろう！

・・・女性インストラクター

・・・男性インストラクター

・・・スタッフレッスン

・・・イベントレッスン

・・・初心者向の
レッスンです。

・・・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。