

2018年 11月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2018/10/20

3日(土)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	ピラティス
10:00	光明 9:30~10:30
10:00	
10:30	
11:00	バレトン
11:30	光明 10:45~11:45
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
12:00	カーディオボクシング ワークアウト&ストレッチ BRFT黒沢 12:00~13:00
12:30	
13:00	
13:30	ZUMBA
14:00	川上 13:10~14:10
14:00	
14:30	
15:00	グループパワー
15:30	YOSHIKI 14:30~15:30
15:00	
15:30	
16:00	ベーシックヨガ
16:30	アユミ 16:00~17:00
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	フリータイム
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

23日(金)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	ダンベルシャイブ
10:00	工藤 9:30~10:30
9:30	
10:30	
11:00	シャイブエアロ
11:30	工藤 10:45~11:45
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
12:00	かんたんSTEP 工藤 12:00~12:45
12:30	
13:00	
13:30	ZUMBA
14:00	齊藤 13:00~14:15
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	グループパワー
15:30	KAJI×YOSHIKI 15:00~16:00
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	グループファイト
17:00	KAJI×YOSHIKI 16:20~17:20
16:00	
16:30	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	フリータイム
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

詳細は11/1(木)に館内掲示致します。

【東京八王子ヒートレーンズアカデミー】
トレインズ
チアダンススクール
13:30~14:30



…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