

# 2018年 12月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2018/12/5

## 24日(月)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30		【定期教室】 気功太極拳	9:30
10:00		矢田	10:00
10:30	ヨーガ		10:30
11:00	アユミ 10:30~11:30	ウェーブリングエクササイズ 11:00~11:30	11:00
11:30		10:30配布 定員:14名	11:30
12:00	初めてバレエ	カラダメンテ	12:00
12:30	アユミ 11:45~12:45	KENTA 11:45~12:45	12:30
13:00		11:15配布 定員:40名	13:00
13:30	かんたんエアロ	マーシャルワークアウト60 ~TheマリマーシャルXmasバージョン~	13:30
14:00	SEIKO 13:00~14:00	内田 13:00~14:00	14:00
14:30	ベリーダンスエクササイズ	12:30配布 定員:45名	14:30
15:00	Mayu-ri 14:15~15:15	グループパワー	15:00
15:30		YOSHIKI&TAKAHIRO 14:20~15:20	15:30
16:00		グループファイト SEIKO&YOSHIKI &TAKAHIRO	16:00
16:30		15:40~16:40	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00		フリータイム 17:00~21:00	19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30

レッスンに参加して  
割引券をゲットしよう!



DNS商品  
20%OFF!



ハーブティ  
20%OFF!



ウェーブリング  
20%OFF!

全クラスで小さな  
クリスマスプレゼント  
がありますよー!  
是非レッスンに  
参加してプレゼントを  
ゲットして下さい!

...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