

2019年 1月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2018/12/22

14日(月)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30		9:30	
10:00	ヨガ アユミ 10:00~11:00	10:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田
10:30		10:30	
11:00		11:00	
11:30	初めてバレエ アユミ 11:15~12:15	11:30	カラダメンテ KENTA 11:15~12:15
12:00		12:00	
12:30	ウォーカリズム 御手洗 12:30~13:30	12:30	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:30~13:30
13:00		13:00	
13:30		13:30	
14:00	ベリーダンスエクササイズ Mayu-ri 14:00~15:00	14:00	ZUMBA 影山 13:45~15:00
14:30		14:30	
15:00		15:00	
15:30	バレトン 濱田 15:15~16:15	15:30	グループファイト SEIKO & YOSHIKI 15:15~16:15
16:00		16:00	
16:30		16:30	コアトレ&ローラーストレッチ SEIKO 16:30~17:30
17:00		17:00	
17:30		17:30	
18:00		18:00	
18:30		18:30	
19:00		19:00	
19:30		19:30	
20:00		20:00	
20:30		20:30	
21:00		21:00	
21:30		21:30	



2019年も
沢山汗をかこう!



ZUMBA 拡大して 新年PARTY!

今年もこの二人が MOSSAを熱くする! SEIKO & YOSHIKI

2019年も
エスフォルタアリーナ八王子
を宜しくお願い致します。
皆様のスタジオご参加を
心よりお待ちしております。



2019

...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