

2019年 2月 エスフォルタアリーナ八王子 スタジオプログラム

... 男性インストラクター
 ... フリータイム
 ... 定期教室
 ... 女性インストラクター
 ... ジムスタッフレッスン
 ... 通年教室

更新日: 2019/1/22

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30				ボディアストレッチ 洗谷 9:30~10:15		モーニングストレッチ 9:20~9:40								
10:00	ヨガ アユミ 10:00~11:00	[定期教室] 氣功太極拳 矢田			ヨガ YUKI 9:45~10:45		ヴォーカリズム 千葉 10:00~11:00	フラダンス 羽鳥 9:45~10:45	ヨガ かおり 9:30~10:30	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:30		ピラティス 光明 9:30~10:30	タイチーダンス 入倉 9:45~10:45	マーシャルワークアウト BRAFT高橋 10:00~10:45
10:30		おなかシェイプ 10:45~11:15	[定期教室] ベビーフィットリミックス OKJ角田	ボディアトレーニング 洗谷 10:30~11:15										
11:00					Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 11:00~12:00				骨盤調整 かおり 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:45	フィットネステスコ 木谷 10:45~11:45	バレット 光明 10:45~11:45		
11:30	初めてのバレエ アユミ 11:15~12:15	カラダメンテ KENTA 11:30~12:15	[定期教室] よちよち親子 フィットリミックス OKJ角田	シェイプエアロ 菅原 11:30~12:30				スマッシュボクシング KENTA 11:00~11:45					ボディメイク筋トレ シム夏 11:00~11:45	[定期教室] ストライクボクシング① BRAFT 高橋
12:00														
12:30	ヴォーカリズム 福岡 12:30~13:30 担当者変更	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:45~13:45	ボディアシェイプ筋トレ シム夏 13:00~13:45	ZUMBA 菅原 12:45~13:45		カラダすっきりストレッチ 12:15~12:45			はじめてエアロ 佐々木裕 12:00~12:45	ハレトン 光明 12:00~12:45	かんたんSTEP 工藤 12:00~12:45	NEW! おなかシェイプ 12:00~12:25 NEW! カラダすっきりストレッチ 12:30~13:00	カーディオボクシング ワークアウト&ストレッチ BRAFT黒沢 12:00~13:00	バーベルマッジョ シム夏 12:00~12:30
13:00														
13:30														
14:00														
14:30	ベリーダンス エクササイズ Mayu-ri 14:00~15:00	ZUMBA 影山 14:00~15:00	ヨガ 及川 14:00~15:00	バーベルマッジョ シム夏 14:10~14:40	ダンベルシェイプ 佐々木裕 14:15~15:00									
15:00														
15:30	[定期教室] キッズバレエ 矢島	リトモス 中村 15:15~16:15	体操教室 幼児	ボディメイク ~部位別集中コース~ シム夏 15:00~16:00	かんたんボクシング KENTA 15:20~16:05									
16:00			<通年>											
16:30	[定期教室] ジュニアバレエ① 矢島	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:30~17:30 <通年>	体操教室 学童A		チアダンス(キッズ)									
17:00			<通年>											
17:30	[定期教室] ジュニアバレエ② 矢島	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:30~18:30 <通年>	体操教室 学童B		チアダンス(ジュニア)									
18:00			<通年>											
18:30														
19:00														
19:30	筋力ストレッチ ピラティス Mayu-ri 19:00~20:00	シェイプ&筋力 SEIKO 19:00~19:45	代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:15	リズムマスター入門 木谷 19:00~19:30	ZUMBA 斉藤 19:00~20:00									
20:00														
20:30														
21:00	かんたんエアロ 佐々木裕 20:30~21:15	グループファイト SEIKO 20:00~21:00	グループパワー YOSHIKI 20:30~21:30											
21:30														

営業時間 8:30~22:30 ※ジムのご利用は、9:00~22:00です。(最終チェックイン21:30)

お問い合わせ TEL:042-662-4880

レッスン内容や担当者の変更がある場合は、ホームページにてご案内致します。

エスフォルタアリーナ八王子

スタジオプログラムは、前月22日に発行します。

開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご注意ください。

<定期> 3ヶ月間の別途料金がかかる。教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

<通年> 毎月の別途料金がかかる。教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

<参加方法>
各スタジオ10分前に入場可能です。整理中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

このマークは定員のあるクラスです。レッスン開始30分前から番号付整理券を配布いたしますので、指定場所にお並び下さい。指定場所の扉は、館内開示またはスタッフまでお問い合わせ下さい。
※整理券番号順に入場となります。

初心者向けレッスンです。初めての方、自信のない方はこちらのレッスンからお試ください。