

2019年 2月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2019/1/23

11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	【定期教室】 気功太極拳 矢田	10:00
10:30			10:30
11:00			11:00
11:30	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			12:00
12:30	ヴォーカリズム 福嶋 12:30~13:30	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:30~13:30	12:30
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	ZUMBA 影山 13:45~15:00	14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30	【定期教室】 キッズバレエ 矢島	グループファイト SEIKO & YOSHIKI 15:15~16:15	15:30
16:00			16:00
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>	16:30
17:00			17:00
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>	17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00		フリータイム 19:00~21:00	20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30



ZUMBA
13:45~15:00
2月も時間拡大!
ZUMBAで
盛り上げられ!!



グループファイト
15:15~16:15

SEIKO
&
YOSHIKI



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