

# 2019年 3月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2019/2/21

## 21日(木)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30		9:30	
10:00	ヴォーカリズム 千葉 10:00~11:00	フラダンス 羽島 9:45~10:45	10:00
10:30			10:30
11:00	セルフメンテ スタッフ 11:15~11:45	fight グループファイト YOSHIKI 11:15~12:00	11:00
11:30			11:30
12:00	バレトン Hiduki 12:00~12:45	ZUMBA 橋本 12:30~13:45	12:00
12:30			12:30
13:00	ベーシックヨーガ 石島 13:00~14:00		13:00
13:30			13:30
14:00			14:00
14:30	ウェープリングエクササイズ 16:00~16:30	POWER グループパワー YOSHIKI 14:30~15:30	14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00	【定期教室】 キッズビート体操	カラダすっきりストレッチ 15:45~16:15	16:00
16:30	OKJ角田	オリジナルマーシャル75	16:30
17:00			17:00
17:30	【定期教室】 ジュニアビート体操	BRAFT高橋 16:30~17:45	17:30
18:00	OKJ角田		18:00
18:30		フリータイム	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



**ZUMBA**  
12:30~13:45  
人気のZUMBAは  
今月も時間拡大!

**オリジナルマーシャル75**  
16:30~17:45  
マーシャル初の75分!!



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