

# 2019年 エスフォルタアリーナ八王子 GW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
 ... ジムスタッフレック
 ... 通年教室

更新日: 2019/4/11

	4/29月		4/30火		5/1水		5/2木		5/3金		5/4土		5/5日		5/6月		
	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	スタジオ1	スタジオ2	
9:30																	
10:00	ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	ヨガ 天野 9:45~10:45	モーニングストレッチ 9:20~9:40	リズム健康体操 SEIKO 10:00~10:45	ヴォーカリズム 小須 10:00~11:00	フラダンス 羽島 9:45~10:45	ヨガ かおり 9:30~10:30	ストリートダンススタート 木谷 10:00~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30		マーシャルワークアウト BRAFT高橋 10:00~10:45	ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田		
10:30			ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15														
11:00		おなかシェイブ 10:45~11:15															
11:30	クラシックバレエ アユミ 11:15~12:15	カラダメンテ KENTA 11:30~12:15	ボディメイク筋トレ ~美姿勢~ ジム夏 11:30~12:30	ジャズHIPHOP 佐々木(優) 11:30~12:30	バレトン 天野 11:00~12:00	はじめてエアロ SEIKO 11:00~11:45		fight グループファイ SEIKO YOSHIKI 11:00~11:45	骨盤調整 かおり 10:45~11:45	マーシャルワークアウト 75 BRAFT高橋 10:30~11:45	ストリートダンス 木谷 10:45~11:45	バレトン 光明 10:45~11:45	ボディメイク筋トレ ~美姿勢~ ジム夏 11:00~12:00	【定期教室】 ストライクボクシング ① BRAFT 高橋	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	
12:00																	
12:30																	
13:00	ヴォーカリズム 福嶋 12:45~13:45	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:45~13:45	メリハリメイクSP ジム夏 12:45~13:45	ZUMBA 橋本 12:45~13:45	ウェープリングエクササイズ 12:15~12:45	グループファイ SEIKO 12:00~12:45	クラシックバレエ アユミ 12:45~13:45	かんたんSTEP SEIKO 12:05~12:50	バレトン 光明 12:00~12:45	ダンベルシェイブ SEIKO 12:00~12:45	おなかシェイブ ジム夏 12:00~12:30	カーディボクシング ワークアウト&ストレッチ BRAFT黒沢 12:00~13:00	ヒップシェイブ ジム夏 12:15~12:45	【定期教室】 ストライクボクシング ② BRAFT 高橋	ヴォーカリズム 福嶋 12:45~13:45	リラククス調整ヨガ 澤滝 12:45~13:45	
13:30																	
14:00	ベリーダンス 藤原 14:00~15:00	ZUMBA 影山 14:00~15:00	ヨガ 及川 14:00~15:00	美筋ケアストレッチ ジム夏 14:00~14:40	おなかシェイブ 13:00~13:30	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00		fight SEIKO 13:10~14:10	ボディメイクヨガ かおり 13:00~14:00	ZUMBA 斉藤 13:00~14:00	ヒップシェイブ ジム夏 12:40~13:10	カーダすっきりストレッチ ジム夏 13:20~13:50	ZUMBA 川上 13:10~14:10	美筋ケアストレッチ ジム夏 13:45~14:30	fight グループファイ YOSHIKI 13:45~14:30	ZUMBA 斉藤 14:00~15:00	グループパワー TAKAHIRO YOSHIKI 14:00~15:00
14:30																	
15:00																	
15:30	【定期教室】 キッズバレエ 矢島	fight グループファイ SEIKO 15:15~16:15															
16:00																	
16:30	【定期教室】 ジュニアバレエ① 矢島	fight グループファイ KAJI 15:15~16:15															
17:00																	
17:30																	
18:00	【定期教室】 ジュニアバレエ② 矢島	fight グループファイ KAJI 16:30~17:30															
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
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
 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。

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。  
 指定場所の到着は、店内掲示またはスタッフまで  
 お問い合わせ下さい。  
 ※整理券番号欄にご入場となります。

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。

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

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

<参加方法>  
 各スタジオ10分前から入場可能です。  
 整列中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止  
 となります。