

# 2019年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

## 16日(月)

	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】 気功太極拳 矢田
11:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:15~12:15	骨盤矯正ストレッチ 影山 11:15~12:15
13:00	ヴォーカリズム 福嶋 12:45~13:45	ZUMBA 影山 12:45~13:45
14:30	ベリーダンス エクササイズ Mayu-ri 14:00~15:00	night グループファイト SEIKO 14:15~15:15
15:30	【通年教室】 キッズバレエ 矢島	筋膜リリース & ローラーリラックス SEIKO 15:30~16:15
16:30	【通年教室】 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>
17:30	【通年教室】 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>
19:00		フリータイム
21:00		

## 23日(月)

	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】 気功太極拳 矢田
11:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:15~12:15	骨盤矯正ストレッチ 影山 11:15~12:15
13:00	ヴォーカリズム 福嶋 12:45~13:45	ZUMBA 影山 12:45~13:45
14:30	ベリーダンス エクササイズ Mayu-ri 14:00~15:00	かんたんエアロ 佐々木(恭) 14:00~15:00
15:30	【定期教室】 キッズバレエ 矢島	骨盤調整ヨガ Chiharu 15:15~16:15
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>
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>
19:00		フリータイム
21:00		

…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