2019年　11月　エスフォルタアリーナ八王子　祝日プログラム

更新日：　2019/10/27

3日（日）

スタジオ1

- 朝ヨガ　入倉　9:45～10:45
- エアロ＆コア　入倉　11:00～12:00
- 筋コンディション～基本動作～　ジム夏　12:15～13:15
- 筋コンディション～お尻＆ウエスト～　ジム夏　13:30～14:30
- 筋コンディション～美筋ケア～　ジム夏　14:45～15:15
- 【通年教室】T.T.T　YOSHIKI
- サーキットトレーニング　17:00～17:30

スタジオ2

- マーシャルワークアウト　BRAFT高橋　10:00～10:45
- 【定期教室】ストライクボクシング①　BRAFT　高橋
- 【定期教室】ストライクボクシング②　BRAFT　高橋
- グループファイト　YOSHIKI　13:30～14:15
- ZUMBA STEP　橋本　14:30～15:30
- ZUMBA　加藤　16:00～17:00
- フリータイム

4日（月）

スタジオ1

- ヨーガ　アユミ　10:00～11:00
- クラシックバレエ　初級　アユミ　11:15～12:15
- ヴォーカリズム　福嶋　12:45～13:45
- バレトン　Hiduki　14:00～15:00
- 【通年教室】キッズバレエ　矢島
- 【通年教室】ジュニアバレエ①　矢島
- 【通年教室】ジュニアバレエ②　矢島

スタジオ2

- 【定期教室】気功太極拳　矢田
- ピラティス　小林　11:15～12:15
- 骨盤矯正ストレッチ　影山　12:45～13:45
- ZUMBA　影山　14:00～15:00
- グループファイト　SEIKO　15:15～16:15
- トレインズ　チアダンススクール（リトル）　16:30～17:30　＜通年＞
- トレインズ　チアダンススクール（キッズ）　17:30～18:30　＜通年＞
- フリータイム

23日（土）

スタジオ1

- ストリートダンススタート　木谷　10:00～10:30
- ストリートダンス　木谷　10:45～11:45
- おなかシェイプ　12:00～12:25
- カラダすっきりストレッチ　12:30～13:00
- 【定期教室】初めてのクラシックバレエ　アユミ
- 【定期教室】クラシックバレエ　初中級　アユミ
- 体操教室　幼児　＜通年＞
- 体操教室　学童A　＜通年＞
- 体操教室　学童B　＜通年＞

スタジオ2

- ヨガ　yoko　9:30～10:30
- ピラティス　yoko　10:45～11:45
- 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
- ZUMBA　川上　13:10～14:10
- グループパワー　YUU　14:30～15:30
- ベーシックヨーガ　アユミ　16:00～17:15
- フリータイム