

2020年 7月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

23日(木)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30		
10:00		
10:30		
11:00		はじめてエアロ 佐々木(裕) 11:00~11:30
11:30		
12:00		ダンベルシェイプ 初級 佐々木(裕) 11:50~12:20
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		ボディメンテナンス 入倉 14:15~15:00
15:00		
15:30		ヨーガ 入倉 15:20~16:05
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		

24日(金)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30	ヨーガ かおり 9:30~10:15	
10:00		
10:30		
11:00	骨盤調整 かおり 10:45~11:30	かんたんSTEP 工藤 11:00~11:30
11:30		
12:00		ピラティス 工藤 11:50~12:35
12:30		
13:00	ボディメイクヨーガ かおり 13:00~13:45	
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		グループパワー※ YUU 15:00~15:30
15:30		
16:00		はじめてエアロ KIYOMI 16:00~16:30
16:30		
17:00		ヨーガ KIYOMI 16:50~17:35
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		

 ...男性インストラクター
 ...女性インストラクター

全レッスン定員20名
 ※グループパワーのみ15名

 ...レッスン開始30分前より
 ジム受付にて整理券を
 配布致します。