



2020年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

21日(月)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30		【定期教室】 気功太極拳
10:00	ヨーガ アユミ 10:00~11:00	矢田
11:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20	かんたんエアロ 佐々木(恭) 11:15~12:00
12:30	ヴォーカリズム ~ハミング~ 福嶋 12:45~13:30	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:30~13:30
14:00	身体調整エクササイズ 松山 14:00~15:00	ZUMBA 影山 13:50~14:35
15:30	ベリーダンス Mayu-ri 15:30~16:30	グループファイト SEIKO 15:30~16:00
16:30		ローラーリラックス & 筋膜リリース SEIKO 16:20~17:20
18:00		フリータイム
19:00		フリータイム
20:00		フリータイム
21:00		フリータイム
21:30		フリータイム

22日(火)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30	ストリートダンススタート 安部 10:00~10:30	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15
10:50	K-POPダンス 安部 10:50~11:35	ボディケアトレーニング 渋谷 10:35~11:20
12:50	ボディメイク筋トレ ~美姿勢~ ジム夏 12:50~13:35	ZUMBA 橋本 12:45~13:30
14:00	骨盤エクササイズ 天野 14:00~15:00	ボディメイク筋トレ ~全身バーベル~ ジム夏 14:00~14:45
15:05	代謝アップヨーガ 佐宗 16:00~17:00	ボディメイク筋トレ ~美筋ケア~ ジム夏 15:05~15:50
18:00		フリータイム
19:00		フリータイム
20:00		フリータイム
21:00		フリータイム
21:30		フリータイム

 ...男性インストラクター
 ...女性インストラクター

 ...フリータイム



...レッスン開始30分前より、指定場所にて整理券を配布致します。※各レッスン定員20名となります。