

# 2021年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

20日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	
10:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田
10:00~11:00	
朝ヨガ アユミ	
11:00	
11:30	ボディクリエイト 金井
11:20~12:20	11:15~12:15
クラシックバレエ 初級 アユミ	
12:00	
12:30	
13:00	ピラティス 秋山
12:45~13:30	12:45~13:45
ウォーカリズム ~ハミング~ 福嶋	
13:30	
14:00	ZUMBA 秋山
14:00~15:00	14:00~14:45
身体調整エクササイズ 松山	
14:30	
15:00	
15:30	かんたんエアロ&コア KIYOMI
【通年教室】 キッズバレエ 矢島	15:15~16:15
16:00	
16:30	<b>fight</b> グループファイト SEIKO
【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島	16:30~17:15
17:00	
17:30	筋膜ローラー&ストレッチ SEIKO
【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島	17:30~18:15
18:00	
18:30	
19:00	

23日(木)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	
10:00	フラダンス 羽島
ウォーカリズム ~ハミング~ 小須	9:45~10:45
10:00~10:45	
11:00	スマッシュボクシング KENTA
11:00~11:45	11:05~11:50
ヨガストレッチ 佐々木(裕)	
11:30	
12:00	はじめてエアロ 佐々木(裕)
	12:10~12:55
12:30	
13:00	ダンベルシェイプ 佐々木(裕)
	13:15~14:00
13:30	
14:00	ZUMBA 橋本
	14:15~15:00
14:30	
15:00	
15:30	K-POPダンス 安部
15:20~16:20	15:30~16:15
ヨガ 入倉	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

...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。