
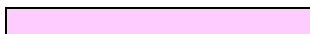


2021年 11月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

3日(水)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	
10:00	リズム健康体操 SEIKO 9:45~10:30
10:30	
11:00	J-POPエアロ&ストレッチ SEIKO 10:45~11:45
11:30	
12:00	fight グループファイト SEIKO 12:10~12:55
12:30	
13:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:15~14:00
13:30	
14:00	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:20~15:05
14:30	
15:00	ZUMBA 加藤 15:30~16:15
15:30	
16:00	
16:30	別紙ご参照ください
17:00	FACTOR F 体験会 TAKUTO 17:00~17:45
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

23日(火)	
スタジオ1	スタジオ2
	代行 ボディケアストレッチ 金井 9:30~10:15
10:00	
10:30	代行 ボディケアトレーニング 金井 10:35~11:20
11:00	
11:30	代行 ストリートダンス ASAMI 11:45~12:30
12:00	
12:30	
13:00	【定期教室】ボディメイク ~美姿勢~ ジム夏
13:30	
14:00	
14:30	【定期教室】筋コンディション ~バーベルメリハリ~ ジム夏
15:00	
15:30	
16:00	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10~17:00 <通年>
16:30	
17:00	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:10~18:10 <通年>
17:30	
18:00	トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20~19:20 <通年>
18:30	
19:00	

 ...男性インストラクター
 ...女性インストラクター

 ...FACTOR F体験会 別紙ご参照ください。



...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。