

# 2022年 1月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2021/12/17

## 1月10日(月)

スタジオ1

スタジオ2

9:30			9:30
10:00	ヨーガ アユミ 10:00~11:00		【定期教室】 気功太極拳 矢田
10:30			
11:00			
11:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20	ボディクリエイト 金井 11:15~12:15	
12:00			
12:30			
13:00	ヴォーカリズム ~ハミング~ 福嶋 12:45~13:30	ピラティス 秋山 12:45~13:45	
13:30			
14:00	身体調整エクササイズ 松山 14:00~15:00	ZUMBA 秋山 14:00~14:45	
14:30			
15:00			
15:30	【通年教室】 キッズバレエ 矢島	かんたんエアロ&コア KIYOMI 15:15~16:15	
16:00			
16:30	【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島	グループファイト SEIKO 16:30~17:15	
17:00			
17:30	【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島	筋膜ローラー&ストレッチ SEIKO 17:30~18:30	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			



新年START!  
今年もたくさん  
汗をかこう!!

2022年も  
エスフォルタアリーナ八王子を  
よろしくお願い致します。  
皆様のスタジオご参加を  
心よりお待ちしております。



...女性インストラクター

...男性インストラクター



...初心者向のレッスンです。



...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。