

# 2022年 5月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日: 2022/4/29

3日(火)		4日(水)		5日(木)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30					
10:00	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	ヨガ YUKI 9:45~10:45	リズム健康体操 SEIKO 10:00~10:45	ヴォーカリズム ~ハミング~ 小須 10:00~10:45	フラダンス 羽島 9:45~10:45
10:30					
11:00	ボディケアトレーニング 渋谷 10:35~11:20	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 11:00~11:45	はじめてエアロ SEIKO 11:05~11:50	ヨガストレッチ 佐々木(裕) 11:05~11:50	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50
11:30	中級エアロ 入倉 11:05~11:50				
12:00					
12:30			night グループファイト SEIKO 12:10~12:55		はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55
13:00	ZUMBA 橋本 12:45~13:30	体験!! 美尻バンドエクササイズ ジム夏 12:45~13:15			
13:30		骨盤ヨーガ 佐宗 13:00~14:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:15~14:00		ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 13:15~14:00
14:00					
14:30	骨盤エクササイズ 天野 14:00~15:00	初めてのHIPHOP SATOSHI 14:15~14:45	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:20~15:05	ヨガ 小川 14:00~15:00	ZUMBA 橋本 14:15~15:00
15:00					
15:30	下半身からスッキリ ストレッチ ジム夏 15:15~15:45	HIPHOP SATOSHI 15:15~16:00	ZUMBA 加藤 15:30~16:15	筋コンディション お尻とお腹&ストレッチ ジム夏 15:15~16:15	ヨーガ 入倉 15:20~16:20
16:00					
16:30	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10~17:00 〈通年〉				
17:00					
17:30	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:10~18:10 〈通年〉		フリータイム		フリータイム
18:00					
18:30	トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20~19:20 〈通年〉				