

# 2021年 7月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

22日(木)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	
10:00	フラダンス 羽島 9:45~10:45
10:30	
11:00	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50
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 辻 14:15~15:00
14:30	
15:00	ヨーガ 入倉 15:20~16:20
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	フリータイム
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

23日(金)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15
10:00	
10:30	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:30
11:00	
11:30	かんたんSTEP 工藤 11:50~12:35
12:00	
12:30	
13:00	ZUMBA 斉藤 13:00~13:45
13:30	
14:00	初めてのHIPHOP MAHMI 14:15~15:00
14:30	
15:00	オリジナルダンス MAHMI 15:20~16:05
15:30	
16:00	
16:30	筋コン&ボディメイク ジム夏 16:20~17:05
17:00	
17:30	筋コンディション ~全身バーベル~ ジム夏 17:20~18:05
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。