




2022年 2月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

11日(金)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	
10:00	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15
10:30	
11:00	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:30
11:30	
12:00	かんたんSTEP 工藤 11:50~12:35
12:30	
13:00	ZUMBA 斉藤 13:00~13:45
13:30	
14:00	筋コンディション ~全身バーベル~ ジム夏 14:05~14:50
14:30	
15:00	筋コンディション ~冬のストレッチ~ ジム夏 15:05~15:50
15:30	
16:00	
16:30	ベーシックヨガ 佐宗 16:15~17:15
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

23日(水)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	
10:00	リズム健康体操 SEIKO 10:00~10:45
10:30	
11:00	はじめてエアロ SEIKO 11:05~11:50
11:30	
12:00	fight グループファイト SEIKO 12:10~12:55
12:30	
13:00	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00
13:30	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:15~14:00
14:00	
14:30	初めてのHIPHOP SATOSHI 14:15~14:45
15:00	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:20~15:05
15:30	ZUMBA 加藤 15:30~16:15
16:00	
16:30	
17:00	fight グループファイト SHIN 17:00~17:45
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

 ...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。