

# 2022年 8月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2022/7/20

8月11日(木)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00	10:00
10:30	10:30
11:00	11:00
11:30	11:30
12:00	12:00
12:30	12:30
13:00	13:00
13:30	13:30
14:00	14:00
14:30	14:30
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30	16:30
17:00	17:00
17:30	17:30
18:00	18:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30	19:30
20:00	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30

**～レッスン紹介～**

- 腹筋尻筋パンパン祭り**  
 気になるお腹とお尻を  
 とことん鍛えて行きましょう！  
 その後のストレッチも是非！
- ジャズダンス～入門基礎編～**  
 基礎から丁寧に進め簡単な振付へ繋がります。  
 ジャズダンスを楽しく踊りましょう♪
- ジャズダンス～初中級～**  
 エクササイズ→振付を魅力的に踊るコツも  
 教えます。  
 ジャズダンスが初めてでも大丈夫!!

-  ...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。

※各レッスンの定員は20名です。