

2022年 10月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2022/9/21

10月10日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:30~10:30
10:30	
11:00	POWER グループパワー SHIN 11:00~11:45
11:30	
12:00	fight グループファイト SHIN 12:05~12:50
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	かんたんエアロ&コア KIYOMI 14:00~15:00
14:30	
15:00	
15:30	ヨガ KIYOMI 15:20~16:20
16:00	
16:30	
17:00	ZUMBA 加藤 17:00~17:45
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

大人気 MOSSA インストラクター

SHIN IR

エスフォルタアリーナ初登場!

～レッスン紹介～

～腹筋&お尻秋祭り～

今回も挑戦してみませんか?
頑張った分だけお腹とお尻が
引き締まります!!

～美ボディインナー筋トレ～

バーベルやチューブを使用した筋肉の
美メイクレッスン!
バーベルの基本動作としても
おすすめのレッスンです!

 ...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。

※各レッスンの定員は25名です。