

2022年 11月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

| 3日(木) | |
|-------|---|
| スタジオ1 | スタジオ2 |
| 9:30 | |
| 10:00 | |
| 10:00 | フラダンス 羽島 9:45~10:45 |
| 10:30 | |
| 11:00 | |
| 11:00 | スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50 |
| 11:30 | |
| 11:00 | ヨーガ 尾代 11:00~12:00 |
| 12:00 | |
| 12:30 | はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55 |
| 12:30 | |
| 12:30 | ラテンダンス~初級~ 佐々木ルイス 12:20~13:20 |
| 13:00 | |
| 13:30 | ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 13:15~14:00 |
| 14:00 | |
| 14:00 | ZUMBA 橋本 14:20~15:05 |
| 14:30 | |
| 14:30 | ヨーガ 入倉 15:25~16:25 |
| 15:00 | |
| 15:30 | |
| 16:00 | |
| 16:30 | |
| 16:00 | 【定期教室】 キッズ K-POPダンス 16:00~17:00 |
| 17:00 | |
| 17:00 | POWER グループパワー YUMA 17:00~17:45 |
| 17:30 | |
| 17:30 | 【定期教室】 ジュニア K-POPダンス 17:20~18:20 |
| 18:00 | |
| 18:30 | |
| 19:00 | |

| 23日(水) | |
|--------|---|
| スタジオ1 | スタジオ2 |
| 9:30 | |
| 10:00 | |
| 9:40 | ヨーガ YUKI 9:40~10:40 |
| 10:30 | |
| 10:00 | リズム健康体操 SEIKO 10:00~10:45 |
| 11:00 | |
| 11:00 | Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 11:00~11:45 |
| 11:30 | |
| 11:05 | はじめてエアロ SEIKO 11:05~11:50 |
| 12:00 | |
| 12:10 | グループファイト SEIKO 12:10~12:55 |
| 13:00 | |
| 13:00 | 骨盤ヨーガ 佐宗 13:00~14:00 |
| 13:30 | |
| 13:15 | シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:15~14:00 |
| 14:00 | |
| 14:20 | 初めてのHIPHOP SATOSHI 14:20~14:50 |
| 14:30 | |
| 14:20 | ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:20~15:05 |
| 15:00 | |
| 15:15 | HIPHOP SATOSHI 15:15~16:00 |
| 15:30 | |
| 15:25 | ヨガストレッチ 佐々木(裕) 15:25~16:10 |
| 16:00 | |
| 16:30 | |
| 17:00 | |
| 17:00 | BODY ART Training 佐野 17:00~18:00 |
| 17:30 | |
| 17:30 | フリータイム |
| 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25名となります。