

# 2024年 7月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2024/6/27

## 7月15日(月)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30			9:30
10:00		<b>【定期教室】</b> 気功太極拳 矢田 9:30~10:30	10:00
10:30	 ボディコンディショニング 柴原 10:15~11:15		10:30
11:00		 ヨガ 齋藤(み) 11:10~12:10	11:00
11:30	エアロウォーク初中級 柴原 11:30~12:30		11:30
12:00			12:00
12:30	 ヴォーカリズム 小須 12:45~13:30	 グループファイト YU-KI 12:30~13:30	12:30
13:00			13:00
13:30			13:30
14:00	 ボディメンテナンス 櫻井 13:45~14:45	ZUMBA KIYOMI  13:45~14:45	14:00
14:30			14:30
15:00	体幹トレーニング 櫻井 15:00~16:00	 かんたんエアロ&コア KIYOMI 15:00~16:00	15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30		 ヨガ KIYOMI 16:15~17:15	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00	 かんたん筋コン しんしん 18:00~18:45	フリータイム 17:30~20:00	18:00
18:30			18:30
19:00	ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00		19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
20:30	かんたんSTEP 佐々木(恭) 20:15~21:15		20:30
21:00			21:00
21:30			21:30

## レッスン紹介

### ～ボディコンディショニング～

身体の調子を整えることを目的としたストレッチクラスです。姿勢の改善や柔軟性の向上に効果的です。

### ～エアロウォーク初中級～

やや強度の高いローインパクトを繰り返し、簡単なトレーニングを行うことによって体力アップやシェイプアップを行うエアロビクス初中級プログラムです。

-  …女性インストラクター
-  …男性インストラクター



…初心者向けのレッスン



…レッスン開始20分前、指定場所にて抽選を行います。

※各レッスンの定員数は35名です。

※都度利用の料金は、**スタジオコース800円(税込)**です。

※月額会員の料金は、**5,500(税込)**です。

※フリータイムは月額会員の方のみご利用いただけます。