2024年　9月　エスフォルタアリーナ八王子　祝日プログラム

16日（月）

スタジオ1	スタジオ2
ボディコンディショニング 10:15～11:15 柴原	【定期教室】気功太極拳 矢田 9:30～10:30
エアロビクス初級 11:30～12:30 柴原	フローヨガ 齋藤（み） 11:10～12:10
ヴォーカリズム 小須 12:45～13:30	シンギングボウル 鈴木優 12:30～13:30 定員20名 券
ボディメンテナンス 櫻井 13:45～14:45	シンギングボウル 鈴木優 13:45～14:45 定員20名 券
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
	ヨガ KIYOMI 16:15～17:15
	グループファイト 17:30～18:30 玉木＆YU-KI 券
かんたん筋トレ しんしん 18:00～18:45	
ダンスエアロ しんしん 19:00～20:00	フリータイム 18:45～20:00

23日（月）

スタジオ1	スタジオ2
朝ヨガ アユミ 10:00～11:00 券	【定期教室】気功太極拳 矢田 9:30～10:30
クラシックバレエ初級 アユミ 11:20～12:20 券	フローヨガ 齋藤（み） 11:10～12:10
ヴォーカリズム 小須 12:45～13:30	やさしいピラティス 秋山 12:30～13:30
ボディメンテナンス 櫻井 13:45～14:45	ZUMBA 秋山 13:45～14:45 券
体幹トレーニング 櫻井 15:00～16:00	背骨の調律Sintex® ～股関節コンディショニング～ 15:00～16:00 Aki 券
	背骨の調律Sintex® ～眠れる体づくり～ 16:15～17:15 Aki 券
コンディショニングストレッチ しんしん 18:00～18:45	グループパワー YUU＆AKIRA 17:35～18:35 券
ダンスエアロ しんしん 19:00～20:00	フリータイム 18:45～20:00
かんたんSTEP 20:15～21:15 佐々木（恭）	

・・・男性インストラクター

・・・女性インストラクター

・・・祝日特別レッスン

・・・初心者向けのレッスンです。

券・・・レッスン開始20分前、指定場所にて抽選を行います。

※各レッスンの定員は35名です。
　クラシックバレエは25名、3D30は15名です。
※フリータイムは月額会員の方のみご利用いただけます。
※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円（税込）です。