

2024年 10月 エスフォルタアリーナ八王子 10周年特別プログラム

更新日: 2024/9/12

	12日(土)		13日(日)		14日(月)	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30	ヨガ yoko 9:30~10:30	ストリートダンススタート 木谷 9:30~10:15	朝ヨガ 入倉 9:40~10:40	マーシャルワークアウト BRAFT世古 10:00~11:00	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田 9:30~10:30
10:00						
10:30	ピラティス yoko 10:50~11:50	ストリートダンス 木谷 10:25~11:25	エアロ&コア 入倉 11:00~12:00	【定期教室】 ストライクボクシング ~ノーマル~ BRAFT世古 11:15~12:15	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20	ヨガ 齋藤(み) 11:10~12:10
11:00		マーシャルワークアウト BRAFT千華子 11:35~12:20				
11:30						
12:00	【定期教室】 基礎バレエトレーニング&バレエ スン アユミ 12:15~13:15	ZUMBA 川上 12:30~13:15	ボディメイク 美姿勢 ジム夏 12:20~13:20	3D30 3D30 YU-KI & AKIRA 12:35~13:05	ヴォーカリズム 小須 12:45~13:30	3D30 3D30 Matsu 12:40~13:10
12:30						
13:00	【定期教室】 クラシックバレエ 初級 アユミ 13:30~14:30	3D30 3D30 YUMA & AKIRA 13:30~14:00	ボディメイク ~美尻&美腹~ ジム夏 13:35~14:35	グループパワー YUU & AKIRA 13:20~14:20	ボディメンテナンス 櫻井 13:45~14:45	POWER POWER グループパワー Matsu & ASUKA 13:30~14:30
13:30		グループパワー YUMA & AKIRA & TAKAHIRO 14:15~15:15		flight flight グループファイト SEIKO & TAKUTO & YU-KI 14:35~15:35		flight flight グループファイト ASUKA 14:45~15:45
14:00	【定期教室】 クラシックバレエ 中級 アユミ 14:45~15:45	night night グループファイト SEIKO & YUMA & TAKAHIRO 15:30~16:30	ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:50~15:50		体幹トレーニング 櫻井 15:00~16:00	
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	体操教室 幼児 16:30~17:30 <通年>	券 ローラーストレッチ SEIKO 16:45~17:45	ストリートダンス初級 井内 16:15~17:00	ZUMBA 加藤 15:45~16:45	エアロビクス中級 玉木 16:15~17:15	券 ZUMBA 川上 16:00~17:15
17:00						
17:30	体操教室 低学年 17:30~18:30 <通年>		ストリートダンス 井内 17:15~18:15	ヨガ 齋藤(み) 17:00~18:00	groove groove グループグループ 玉木 17:30~18:30	
18:00		【通年教室】 ボディメイク ハーベルマスター ジム夏 18:00~19:15				券 かんたん筋コン しんしん 18:00~18:45
18:30	体操教室 高学年 18:30~19:30 <通年>			券 背骨の調律Sintex® ~股関節コンディショニング~ 中村 18:15~19:15		
19:00						
19:30				券 背骨の調律Sintex® ~眠れる体づくり~ 中村 19:30~20:30		ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00
20:00						
20:30						券 かんたんSTEP 佐々木(恭) 20:15~21:15
21:00						
21:30						

MOSSAプログラムに
参加したお客様に抽選で
シリコンバンドもしくは
ボトルをプレゼント!



- 女性インストラクター
- 男性インストラクター
- 特別レッスン



…初心者向けレッスン



…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。
※クラシックバレエ初級(25名)
グループパワー(30名)
3D30(15名)
- 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。