

2025年 1月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2024/12/22

1月13日(月)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30			9:30
10:00	骨盤ストレッチ アユミ 10:00~11:00		10:00
10:30			10:30
11:00			11:00
11:30	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	11:30
12:00			12:00
12:30			12:30
13:00	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	13:00
13:30			13:30
14:00	ボディメンテナンス 櫻井 13:45~14:45	ZUMBA 秋山 13:45~14:45	14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30	カラダ運動エクササイズ 櫻井 15:00~16:00	背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:00~16:00	15:30
16:00			16:00
16:30	ステップ初中級 しんしん 16:15~17:15	背骨の調律Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:15~17:15	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00	ダンスエアロ しんしん 17:30~18:30	3D30 3D30 YU-KI 17:35~18:05	18:00
18:30		fight グループファイト YU-KI 18:25~19:10	18:30
19:00	ボディケアストレッチ しんしん 18:45~19:45		19:00
19:30			19:30
20:00		フリータイム 19:30~20:30	20:00
20:30	エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15~21:15		20:30
21:00			21:00
21:30			21:30

レッスン紹介

◇ボディケアストレッチ◇

体調を整えることを主なねらいとした
コンディショニングクラスです。
日々の疲れを癒やし、
緊張した筋肉をほぐします。

◇ステップ初中級◇

ステップの初中級クラスです。
ステップに慣れてきた方・より複雑な
動きにチャレンジしたい方・
より脂肪燃焼効果を
期待したい方にもおすすめです！



…女性インストラクター

…男性インストラクター

…祝日レッスン



…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。
バレエ初級の定員数は25名です。
3D30の定員数は15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。