

2025年 3月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2025/2/25

3月20日(木)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30
<p>ヨガ chie 9:30~10:30</p> <p>ヴォーカリズム 小須 10:45~11:30</p> <p>【定期教室】 やさしいフラダンス ~初級~ 坂本 11:45~12:45</p> <p>【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本 13:00~14:00</p> <p>BODY ART Basic ~中級~ 佐野 14:20~15:20</p> <p>BODY ART Flow 佐野 15:30~16:30</p> <p>VIPRテクニック 17:00~17:15 3D30 17:15~17:45 YU-KI</p>	<p>フラダンス 羽島 9:45~10:45</p> <p>スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50</p> <p>はじめてエアロ 券 佐々木(裕) 12:10~12:55</p> <p>ステップエクササイズ 佐々木(裕) 13:15~14:00</p> <p>ZUMBA 橋本 14:20~15:20</p> <p>骨盤ストレッチ 橋本 15:35~16:35</p> <p>フリータイム 17:00~18:30</p> <p>背骨の調律Sintex® ~眠れる体づくり~ 中村 19:00~20:00</p>

レッスン紹介

◇BODY ART Flow◇

筋膜・経絡にアプローチしながら、
陰陽のバランスを整え、
気血水の循環アップと関節可動域を
広げていきます。

60分のレッスンで1つ1つに
たっぷり時間を使い4-5つの
エクササイズを行なっていきます。
体の伸びを感じながら全身に
呼吸を送る、流れるような動作が
特徴のプログラムです。

- ...女性インストラクター
- ...男性インストラクター
- ...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。
3D30は定員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(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。