

エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2017.4月～

2017/4/4 発行

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|----|-----------------------------------|---------------------------------------|--|---|--------------------------------------|---|---|---|--|---|--|--|--|--|
| | 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 | 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 | スタジオ1 | スタジオ2 |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 気功 太極拳 矢田 <定期> | ヨガ アユミ 10:00~10:45 | 赤ちゃん 親子ママ ビューティー OKJ 角田 <定期> | ボディーケア ストレッチ 渋谷 9:30~10:15 | ヨガ YUKI 9:45~10:45 | リズム 健康体操 SEIKO 10:00~10:45 | ウォーカ リズム 千葉 10:00~11:00 | フラダンス 羽鳥 9:45~10:45 | ヨガ かおり 9:30~10:30 | ダンベル シェイプ 工藤 9:30~10:30 | ボディーメイク 筋トレ スタッフ 9:30~10:15 時間変更 | バレトン 光明 10:00~10:45 | 骨盤矯正 ストレッチ 影山 10:00~10:45 | マール ワークアウト BRAFT 高橋 10:00~10:45 |
| 11 | 初めての バレエ アユミ 11:00~12:00 | 骨盤矯正 ストレッチ 影山 11:15~12:15 | よちよち 親子ママ ビューティー OKJ 角田 <定期> | ボディーケア トレーニング 渋谷 10:30~11:15 | NIA YUKI 11:00~12:00 | はじめて エアロ SEIKO 11:00~11:45 | 初めての フラダンス 坂本 <定期> | はじめて エアロ 佐々木(裕) 11:30~12:15 | かおり 10:45~11:45 | シェイプ エアロ 工藤 10:45~11:45 | HIP HOP MASANORI 10:45~11:45 時間変更 | 健康体操 光明 11:00~11:45 | パワーヨガ 林 11:00~11:45 | ストライク ボクシング BRAFT 高橋(弘) <定期> |
| 12 | ウォーカ リズム 12:30~13:30 | ZUMBA 影山 12:30~13:30 | わんぱく 親子ママ ビューティー OKJ 角田 <定期> | かんたん STEP 菅原 11:45~12:30 時間変更 | グループ フィット SEIKO 12:00~12:45 | ヘルシー ダンス 西村 <定期> | ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 12:30~13:30 | ボディーメイク ヨガ かおり 13:00~14:00 | ZUMBA 斉藤 13:00~14:00 | ピラティス 酒井 13:15~14:15 | TAKAHIRO 13:15~14:15 | グループ フィット 13:15~14:15 | はじめてエアロ 村山 13:45~14:30 時間変更 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |
| 13 | 御手洗 12:30~13:30 | 影山 12:30~13:30 | わんぱく 親子ママ ビューティー OKJ 角田 <定期> | シェイプ エアロ 菅原 13:00~14:00 | 骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00 | シェイプ エアロ 佐々木(裕) 13:00~14:00 | ヘルシー ダンス 西村 <定期> | ボディーメイク ヨガ かおり 13:00~14:00 | ZUMBA 斉藤 13:00~14:00 | ピラティス 酒井 13:15~14:15 | TAKAHIRO 13:15~14:15 | グループ フィット 13:15~14:15 | はじめてエアロ 村山 13:45~14:30 時間変更 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |
| 14 | ピラティス 濱田 14:00~15:00 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | 体操 教室(幼児) <通年> | ZUMBA 菅原 14:15~15:15 | バレトン 土居 14:15~15:15 | ルーシー ダットン 佐々木(裕) 14:15~15:00 | 初めての フラダンス 坂本 <定期> | ZUMBA ゴールド 西村 14:15~15:00 | ピラティス 濱田 14:15~15:15 | 初めての HIP HOP MAHMI 14:15~15:15 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | アロマ ストレッチ スタッフ 15:15~15:45 | サーキット エクササイズ スタッフ 15:15~15:45 | アロマde ローラー スタッフ 16:00~16:30 |
| 15 | キッズ バレエ 宮下 <定期> | リトモス 中村 15:15~16:15 | 体操 教室(学童A) <通年> | ヨガ 薬袋 15:30~16:30 | 初めての バレエ 土居 15:30~16:30 | かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15 | 初めての フラダンス 坂本 <定期> | ヨガ 薬袋 15:15~16:15 | グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | アロマ ストレッチ スタッフ 15:15~15:45 | サーキット エクササイズ スタッフ 15:15~15:45 | アロマde ローラー スタッフ 16:00~16:30 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |
| 16 | ジュニア バレエ 宮下 <定期> | ジュニア バレエ 宮下 <定期> | 体操 教室(学童B) <通年> | ヨガ 薬袋 15:30~16:30 | 初めての バレエ 土居 15:30~16:30 | かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15 | 初めての フラダンス 坂本 <定期> | ヨガ 薬袋 15:15~16:15 | グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | アロマ ストレッチ スタッフ 15:15~15:45 | サーキット エクササイズ スタッフ 15:15~15:45 | アロマde ローラー スタッフ 16:00~16:30 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |
| 17 | ジュニア バレエ 宮下 <定期> | ジュニア バレエ 宮下 <定期> | 体操 教室(学童A) <通年> | ヨガ 薬袋 15:30~16:30 | 初めての バレエ 土居 15:30~16:30 | かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15 | 初めての フラダンス 坂本 <定期> | ヨガ 薬袋 15:15~16:15 | グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | アロマ ストレッチ スタッフ 15:15~15:45 | サーキット エクササイズ スタッフ 15:15~15:45 | アロマde ローラー スタッフ 16:00~16:30 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |
| 18 | ジュニア バレエ 宮下 <定期> | ジュニア バレエ 宮下 <定期> | 体操 教室(学童B) <通年> | ヨガ 薬袋 15:30~16:30 | 初めての バレエ 土居 15:30~16:30 | かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15 | 初めての フラダンス 坂本 <定期> | ヨガ 薬袋 15:15~16:15 | グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | アロマ ストレッチ スタッフ 15:15~15:45 | サーキット エクササイズ スタッフ 15:15~15:45 | アロマde ローラー スタッフ 16:00~16:30 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |
| 19 | ピラティス mayu-ri 19:00~20:00 | グループ フィット SEIKO 19:00~20:00 | 体操 教室(学童B) <通年> | ZUMBA 鶴ノ澤 19:00~20:00 | はじめて エアロ 菅原 19:00~19:45 | グループ フィット TAKAHIRO 20:15~21:00 | マール ワークアウト BRAFT 高橋(弘) 19:30~20:15 | マール ワークアウト BRAFT 高橋(弘) 19:30~20:15 | グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | アロマ ストレッチ スタッフ 15:15~15:45 | サーキット エクササイズ スタッフ 15:15~15:45 | アロマde ローラー スタッフ 16:00~16:30 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |
| 20 | ピラティス mayu-ri 19:00~20:00 | グループ フィット SEIKO 19:00~20:00 | 体操 教室(学童B) <通年> | ZUMBA 鶴ノ澤 19:00~20:00 | はじめて エアロ 菅原 19:00~19:45 | グループ フィット TAKAHIRO 20:15~21:00 | マール ワークアウト BRAFT 高橋(弘) 19:30~20:15 | マール ワークアウト BRAFT 高橋(弘) 19:30~20:15 | グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | アロマ ストレッチ スタッフ 15:15~15:45 | サーキット エクササイズ スタッフ 15:15~15:45 | アロマde ローラー スタッフ 16:00~16:30 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |
| 21 | はじめて エアロ 佐々木(裕) <定期> | ナイトヨガ SEIKO 20:15~21:00 | 体操 教室(学童B) <通年> | グループ フィット TAKAHIRO 20:15~21:00 | ZUMBA 菅原 20:00~21:00 | マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30 担当者変更 | マール ワークアウト BRAFT 高橋(弘) 19:30~20:15 | マール ワークアウト BRAFT 高橋(弘) 19:30~20:15 | グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | アロマ ストレッチ スタッフ 15:15~15:45 | サーキット エクササイズ スタッフ 15:15~15:45 | アロマde ローラー スタッフ 16:00~16:30 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |
| 22 | はじめて エアロ 佐々木(裕) <定期> | ナイトヨガ SEIKO 20:15~21:00 | 体操 教室(学童B) <通年> | グループ フィット TAKAHIRO 20:15~21:00 | ZUMBA 菅原 20:00~21:00 | マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30 担当者変更 | マール ワークアウト BRAFT 高橋(弘) 19:30~20:15 | マール ワークアウト BRAFT 高橋(弘) 19:30~20:15 | グループ フィット YOSHIMI 15:30~16:15 | 初めての クラシック バレエ初級 アユミ <定期> | アロマ ストレッチ スタッフ 15:15~15:45 | サーキット エクササイズ スタッフ 15:15~15:45 | アロマde ローラー スタッフ 16:00~16:30 | リトモス 村山 14:45~15:45 時間変更 |

券 のレッスンは
30分前から
番号付整理券を
配布いたします。
指定場所にお並び
下さい。
指定場所の詳細は、
館内掲示または
お近くのスタッフに
問い合わせ下さい。

..... 初心者向けレッスンです。初めての方、自信のない方はこちらのレッスンからお試ください。
..... 別途料金がかかる、3か月スパンの定期教室です。空きがあれば途中参加も可能です。
..... 女性インストラクターのレッスン
..... 男性インストラクターのレッスン

※ 参加方法 **券** のレッスン以外は、各スタジオ入口に30分前から並びください。整理中、荷物等を置いての場所取り行為は禁止となります。
※スタジオスケジュールは変更がある場合のみ前月22日に発行します

エスフォルタアリーナ八王子 スタジオプログラム説明

| クラス名 | 強度 | 定員 | 内 容 | シューズ |
|-----------------------------|-----|-----|---|------|
| 脂肪燃焼系プログラム | | | | |
| はじめてエアロ | ★ | 40人 | 簡単な動きとステップで楽しく汗をかけます。 | あり |
| シェイプエアロ | ★★ | 40人 | 脂肪燃焼を目的としたエアロビクスで、楽しくシェイプアップします。 | |
| 健康体操 | ★ | 40人 | リズム体操でカラダをほぐしたり、脳トレも行います！ | |
| かんたんSTEP | ★ | 35人 | 昇降運動繰り返し、脂肪燃焼を目指します。 | |
| ダンベルシェイプ | ★ | 40人 | ダンベルを使い、リズムに合わせ全身シェイプアップを行います。 | |
| グループファイト | ★★★ | 40人 | 総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせて動きます。 | |
| マーシャルワークアウトX | ★★ | 40人 | 音楽に合わせてパンチやキックの格闘技でエキサイティングに動きます。 | |
| かんたんボクシング | ★ | 40人 | 音楽に合わせて、ボクシングの基本となる動きを行います。 | |
| カーディオボクシング | ★★★ | 40人 | ボクシングの動きをふんだんに取り入れながら動きます。 | |
| リラックス・調整系プログラム | | | | |
| ヨーガ | ★ | 50人 | 呼吸法や姿勢などのヨーガの基本をもとに、身体の中からリラックスします。 | なし |
| ルーシーダットン | ★ | 50人 | タイ式のヨガ。ストレッチ、体の歪みの矯正、トレーニング効果が得られます。 | |
| パワーヨーガ | ★★ | 50人 | 身体を中心「コア」を意識し、身体の内側から引き締めます。 | |
| 骨盤ヨーガ | ★ | 40人 | 骨盤調整を主に行っていくヨーガです。姿勢改善に効果的。 | |
| ボディメイクヨーガ | ★ | 50人 | 姿勢を意識し、きれいなボディラインを作ります。 | |
| フローヨーガ | ★★ | 50人 | ヨーガと比べ運動量が多く新陳代謝を上げ、インナーマッスルが鍛えられます。 | |
| ボディーケアストレッチ | ★ | 50人 | セルフで出来る身体ほぐしとメンテナンスを行います。 | |
| ボディーケアトレーニング | ★★ | 50人 | 身体の歪みを改善しながら、弱くなった筋肉を強化します。 | |
| ピラティス | ★★ | 50人 | インナーマッスルを鍛え身体の歪みを改善し、正しく効率的な体を作ります。 | |
| 骨盤調整 | ★ | 50人 | 骨盤の歪みを調整し、姿勢改善を目指します。 | |
| 骨盤矯正ストレッチ | ★ | 45人 | 骨盤周りの調整や歪みの改善に効果的なストレッチを行います。 | |
| ヴォーカリズム | ★ | 60人 | 発声を取り入れたエクササイズで、骨盤・背骨の歪みを整えます。 | |
| トレーニング系・30分ショートプログラム | | | | |
| バラエティストretch | ★ | 30人 | 様々なツールを使用し、体をほぐし癒していきます。 | あり |
| アロマストレッチ・ローラー | ★ | 30人 | アロマを焚きながら、ストレッチ・筋肉のほぐしを行います。 | |
| 美腹メイクエクササイズ | ★ | 30人 | コアトレーニングと、姿勢改善を目的に楽しく追い込んでいきます。 | |
| サーキットエクササイズ | ★ | 30人 | 様々な道具を使い心肺機能や筋持久力向上を行います。 | |
| ダンベルエクササイズ+ | ★ | 30人 | 正しい使い方を部位ごとに紹介しながら、楽しくトレーニングをします。 | |
| パワーサーキット | ★ | 40人 | 有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせサーキット形式で行います。 | |
| ダンス系・バレエ系プログラム | | | | |
| ZUMBA | ★★ | 40人 | 様々なジャンルの音楽に合わせてダンスをします。※ゴールドは初心者向け | あり |
| リトモス | ★★ | 40人 | リズムに合わせて色々な種類のダンスをマスターしていきます。 | |
| リズムマスター入門 | ★ | 40人 | ダンスの基礎リズム取りを身につけます。 | |
| 初めてのHIP HOP | ★ | 40人 | 最新ダンスミュージックでたのしく踊りながら、ステップを学びます。 | あり |
| HIP HOP | ★★ | 40人 | 『初めてのHIP HOP』に慣れてきた方にオススメです。 | |
| バレトン | ★ | 40人 | バレエ・ヨガ・フィットネスを融合させ、身体を作ります。 | なし |
| 初めてのバレエ | ★ | 25人 | クラシック音楽に合わせてバレエの基礎を行います。 | |
| NIA | ★★ | 40人 | 音楽に合わせてダンス・マーシャルアーツ、ヨガなどを行います。 | |
| フラダンス | ★ | 40人 | フラダンスの基礎を学びながら、ゆったりと踊ります。腰回りの引き締めになります。 | |

ショートレックスプログラム

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 9:30~9:45 | 10:00~10:15 | 9:30~9:45 | 9:30~9:45 | 9:30~9:45 | | 9:30~9:45 |
| 美腹メイク | ローラーリラックス | 美腹メイク | 美腹メイク | グリッドリリース | | グリッドリリース |
| 11:30~11:45 | 11:30~11:45 | 11:30~11:45 | 11:30~11:45 | 12:00~12:15 | 11:00~11:15 | 12:00~12:15 |
| ローラーリラックス | グリッドリリース | フレックスストレッチ | グリッドリリース | 美腹メイク | ローラーリラックス | ? |
| | | 15:00~15:15 | | | 13:00~13:15 | 13:45~14:00 |
| | | 美腹メイク | | | ? | 美腹メイク |
| 20:10~20:25 | 19:30~19:45 | 20:00~20:15 | 20:10~20:25 | 19:45~20:00 | | |
| ? | ダンベルエクササイズ | ? | 美腹メイク | ? | | |

※開始時間5分前にジム内フリースペースにお越しください。
 ※ジム利用のお客様であればどなたでもご参加頂けます。

| レッスン名 | 内容 |
|------------|-----------------------------|
| ローラーリラックス | ストレッチポールを使い姿勢改善をしていきます。 |
| フレックスストレッチ | クッションを使用し、正しい姿勢でストレッチを行います。 |
| グリッドリリース | 身体の機能改善やほぐしを行います。 |
| 美腹メイク | お腹周りのトレーニングを集中的に行います。 |
| ダンベルエクササイズ | 全身の筋力トレーニングを行います。 |

一般開放フィットネス

| 曜日 | 時間 | クラス名 | 担当 | 休講日 |
|-----|-------------|-----------|--------|---------------|
| 木曜日 | 9:30~10:15 | リフレッシュエアロ | 佐々木(智) | 2017年 4月まで |
| | 10:30~11:15 | ヨーガ | | |
| 金曜日 | 9:30~10:15 | 健康体操 | 江村 | |
| | 10:30~11:15 | ビギナーエアロ | | |

1本・2本合わせて300円！※施設利用料とは別途頂きます。
 サブアリーナ又は多目的室で開催中！
 ※詳細は館内掲示又はお近くのスタッフまでお声かけください。

代行情報

| 日時 | 曜日 | 変更前 | | 変更後 | |
|-----------------|----|----------|----|-----|----------------|
| | | クラス | 担当 | クラス | 担当 |
| 4月21日 12:00~ | 金 | かんたんSTEP | 江村 | → | かんたんSTEP 工藤(男) |

※代行の追加・変更はFacebookにて更新致します。