



エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2017.5月～



2017/4/21 発行

	月	火	水	木	金	土	日							
9	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 10:00~10:50 時間延長	ポディーケア ストレッチ 渋谷 9:30~10:15 整理券配布有	ヨガ YUKI 9:45~10:45	リズム 健康体操 SEIKO 10:00~10:45	ヴォーカ リズム 千葉 10:00~11:00	フラダンス 羽島 9:45~10:45	ヨガ かおり 9:30~10:30	ダンベル シャイブ 工藤 9:30~10:30	ポディメイク 筋トレ スタッフ 9:30~10:15	ピラティス 光明 9:30~10:30 プログラム変更	骨盤矯正 ストレッチ 影山 10:00~11:00 時間変更	マール ワークアウト BRAFT 高橋 10:00~10:45	10
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	OKJ 角田 <定期>	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 木谷 10:45~11:45 担当者変更	バレトン 光明 10:45~11:45 時間変更	ストライク ボクシング BRAFT 高橋 <定期>	11	
12	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	ZUMBA 影山 12:30~13:30	OKJ 角田 <定期>	かんたん STEP 菅原 11:45~12:30	グループ ファイト SEIKO 12:00~12:45	ダンベル シェイブ 佐々木(裕) 12:30~13:30 整理券配布無	ベリーダンス 西村 <定期>	ポディメイク ヨガ かおり 13:00~14:00	かんたん STEP 江村 12:00~12:45	カーディオ ボクシング BRAFT 内田 12:15~13:00	ZUMBA 鶴ノ澤 12:00~13:00	骨盤 ヨガ 林 12:15~13:00	ZUMBA 鶴ノ澤 12:30~13:15	12
13	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>	ZUMBA 菅原 14:15~15:15	パレトン 土居 14:15~15:15 定員変更	ダンベル シェイブ 佐々木(裕) 14:15~15:00 プログラム変更	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	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 14:30~15:00	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 14:30~15:00	はじめて エアロ 村山 13:45~14:30	リトモス 村山 14:45~15:45	13
14	キッズバレエ 宮下 <定期>	リトモス 中村 15:15~16:15	体操教室 (幼児) <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	ヨガ 薬袋 15:15~16:15	グループ ファイト YOSHIKI 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	14	
15	ジュニア バレエ 宮下 <定期>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童B) <通年>	グループ ファイト TAKAHIRO 20:15~21:00	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	ZUMBA 菅原 20:00~21:00	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	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	ベーシック ヨガ アユミ 16:30~17:30	15	
16	ピラティス Mayu-ri 19:00~20:00	グループ ファイト SEIKO 19:00~20:00	ZUMBA 鶴ノ澤 19:00~20:00	はじめて エアロ 菅原 19:00~19:45	マール ワークアウト BRAFT 高橋 19:15~20:15 時間変更	ZUMBA 江村 19:00~20:00	マール ワークアウト BRAFT 高橋 19:15~20:15 時間変更	フロア ヨガ アユミ 20:00~21:00	グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	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	16		
17	ナイト ヨガ SEIKO 20:15~21:00	リズマスター入門 木谷 20:05~20:35 担当者変更	グループ ファイト TAKAHIRO 20:15~21:00	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	ZUMBA 菅原 20:00~21:00	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	フロア ヨガ アユミ 20:00~21:00	ナイト ヨガ SEIKO 20:15~21:00	リズマスター入門 木谷 20:05~20:35 担当者変更	グループ ファイト TAKAHIRO 20:15~21:00	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	17	
18	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	ZUMBA 菅原 20:00~21:00	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	フロア ヨガ アユミ 20:00~21:00	ナイト ヨガ SEIKO 20:15~21:00	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	18		
19	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	ZUMBA 菅原 20:00~21:00	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	フロア ヨガ アユミ 20:00~21:00	ナイト ヨガ SEIKO 20:15~21:00	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	19		
20	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	ZUMBA 菅原 20:00~21:00	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	フロア ヨガ アユミ 20:00~21:00	ナイト ヨガ SEIKO 20:15~21:00	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	20		
21	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	ZUMBA 菅原 20:00~21:00	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	フロア ヨガ アユミ 20:00~21:00	ナイト ヨガ SEIKO 20:15~21:00	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	21		
22	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	ZUMBA 菅原 20:00~21:00	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30	フロア ヨガ アユミ 20:00~21:00	ナイト ヨガ SEIKO 20:15~21:00	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30 担当者変更	マール ワークアウト BRAFT 盛武 20:30~21:30	22		



..... 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分前からお並びください。整列中、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日迄に発行します

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	タイ式のヨーガ。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	★	45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。	なし
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	★	45人	バレエ・ヨガ・フィットネスを融合させ、身体を作ります。	
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
月曜日	10:00~10:45	骨盤調整ストレッチ	影山	
木曜日	9:30~10:15	リフレッシュエアロ	佐々木(智)	5/4(木) 5/5(金)
	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！(月曜日は1本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
5月11日 20:30~	木	HIPHOP	MOMOKA	→	HIPHOP 木川(男性)

※代行の追加・変更はFacebookにて更新致します。