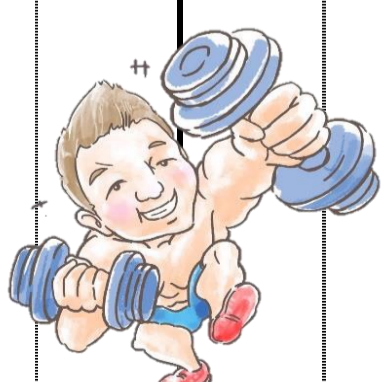


エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2017.7月～

2017/6/30 改訂

	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				
10	気功太極拳 矢田 <定期>	ヨガ アユミ 10:00~10:50	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	フラダンス ヴォーカ リズム 千葉 10:00~11:00	ヨガ かおり 9:30~10:30	ダンベル シェイプ 工藤 9:30~10:30	ボディメイク 筋トレ スタッフ 9:30~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30	骨盤矯正 ストレッチ 影山 10:00~11:00	マーシャル ワークアウト BRAFT 高橋 10:00~10:45
11	初めての バレエ アユミ 11:10~12:10	ベビー フィット リトミック 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 エカヒ 坂本 <定期>	骨盤調整 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	バレトン 光明 10:45~11:45	パワーヨガ 林 11:15~12:00	ストライク ボクシング① BRAFT 高橋 <定期>
12	骨盤矯正 ストレッチ 影山 12:00~13:00	よちよち親子 フィット リトミック OKJ 角田 <定期>	シェイプ エアロ 菅原 11:30~12:30	グループ ファイト SEIKO 12:00~12:45	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 11:30~12:15	NEW バレトン 光明 12:00~12:45	NEW かんたん STEP 工藤 12:00~12:45	ZUMBA 鶴ノ澤 12:00~13:00	カーディオ ボクシング BRAFT 内田 12:15~13:00	骨盤ヨガ 林 12:15~13:00	ストライク ボクシング② BRAFT 高橋 <定期>	
13	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	わんぱく 親子 運動塾 OKJ 角田 <定期>	ZUMBA 菅原 12:45~13:45	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	ベリーダンス 西村 <定期>	ボディメイク 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	初めての クラシック バレエ初級① アユミ <定期>	HIP HOP 針生 13:30~14:30	はじめて エアロ 村山 13:45~14:30
14	ピラティス 濱田 14:00~15:00	NEW グループ ファイト YOSHIKI 14:15~15:00	バレトン 土居 14:15~15:15	ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	初めての フラダンス エルア 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	グループ ファイト TAKAHIRO 14:25~15:25	初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	ピラティス 小川 14:45~15:45	リトモス 村山 14:45~15:45
15	キッズバレエ 宮下 <定期>	リトモス 中村 15:15~16:15	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	HOUSE 安部 15:35~16:35	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	ダンベル エクササイズ スタッフ 16:00~16:30	エアロウォーク 初中級 小川 16:00~17:00	
16	ジュニア バレエ 宮下 <定期>	体操教室 (幼児) <通年>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童B) <通年>	体操教室 (学童B) <通年>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童A) <通年>	NEW バレトン Jin 17:15~18:15	サーキット エクササイズ スタッフ 16:45~17:15	ZUMBA 加藤 17:15~18:15	
17	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	NEW ボディメイク 筋トレ スタッフ 19:00~19:45	ZUMBA 鶴ノ澤 19:15~20:15	マーシャル ワークアウト BRAFT 高橋 19:15~20:15	ZUMBA 江村 19:00~20:00	フロアヨガ アユミ 20:00~21:00	パワー サーキット 江村 20:15~21:00	NEW ピラティス コアビューティー Jin 18:30~19:30		
18	ナイトヨガ SEIKO 20:15~21:00	リズムマスター入門 木谷 20:05~20:35	グループ ファイト TAKAHIRO 20:15~21:00	アロマde ローラー スタッフ 20:00~20:30	マーシャル ワークアウトX BRAFT 盛武 20:00~21:00	ベーシック ヨガ 石島 20:30~21:30	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30					
19	はじめて エアロ 佐々木(恭) <定期>	HIP HOP 木谷 20:45~21:30										
20												
21												
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。	
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。	
エアロウォーク初中級	★★	40人	ウォーキングの動きを基本に音楽に合わせて体を動かし、効率よく脂肪燃焼をします。	
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、リズムに合わせて全身シェイプアップを行います。	あり
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ばりに取り入れながら動きます。	
リラクセス・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ちに、身体の中からリラックスします。	
パワーヨーガ	★★	45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。	
ボディークエストストレッチ	★	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。	
ボディークアトレーニング	★★	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(コアビューティー)	★★	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	発声をしながら表情筋を鍛え、体の中から健康にします。骨盤低筋群も鍛えられます。	あり
トレーニング系・30分ショートプログラム				
ボディメイク筋トレ	★	30人	ダンベル等の様々なアイテムを使い、全身の筋トレを行います。	
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。	
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。	あり
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	
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。	
HIP HOP	★★	40人	『初めてのHIP HOP』に慣れてきた方にオススメです。	あり
HOUSE	★	40人	ストリートダンスのレッスン。特徴は流れるような素早い足裁きなどです。	
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。	なし

※定員は内容により、前後する可能性がありますので、予めご了承下さい。

ショートレッスンプログラム

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

※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	ストレッチボ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。
美腿メイク	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	10:30~11:30	骨盤調整ストレッチ	影山	7/17(月) ※祝日の為
木曜日	9:30~10:15	リフレッシュエアロ	佐々木(智)	
	10:30~11:15	ヨーガ		
金曜日	9:30~10:15	健康体操	光明	
	10:30~11:15	ピラティス		

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

代行が多数ございますので、
館内掲示をご覧ください。

※代行の追加・変更はFacebookにて更新致します。

7月17日(月・祝)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00  ヨーガ	腹筋祭り (夏バージョン) ジム夏 9:30~10:15
10:30 アユミ 10:00~10:50	ボディメイク筋トレ &ストレッチ
11:00  初めてのバレエ	ジム夏 10:30~11:30
11:30 アユミ	12:00  券 骨盤矯正ストレッチ
12:00 11:15~12:15	影山
12:30  ヴォーカリズム	12:00~13:00
13:00 御手洗	13:00  券 ZUMBA 【15分拡大レッスン】
13:30 12:30~13:30	影山
14:00  券 ピラティス	13:15~14:30
14:30 濱田	15:00  グループファイト テクニック SEIKO×KAJI 15:00~15:45
15:00 14:00~15:00	16:00  券 グループファイト
15:30  ベリーダンス	SEIKO×KAJI
16:00 mayu-ri	16:00~17:00
16:30 15:30~16:30	17:00
17:00  アロマヨーガ	17:30
17:30 SEIKO	18:00
18:00 17:20~18:20	18:30



ジム夏のシゴキ
夏本番！体を作ろう！
ジム夏があなたの体を変えます！
9:30~11:30
スタジオ2



ZUMBA
夏の暑さよりも熱い
レッスンをご体験下さい！
13:15~14:30
スタジオ2
影山






GFテクニック
普段のパンチやキックを
見直すチャンス！
正しいフォームでより
効果をアップさせよう！
16:00~17:00
スタジオ2
SEIKO×KAJI

各スタジオ10分前から入場可能です。整列中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

営業時間: 8:30~22:30 ジム・スタジオ: 9:00~22:00

TEL: 042-662-4880

-  ...女性インストラクター
-  ...男性インストラクター
-  ...イベントレッスン



...初心者向のレッスンです。



...レッスン開始30分前より、指定場所にて整理券を配布致します。