

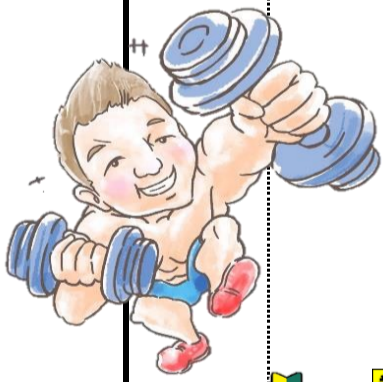


エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2018.3月～



2018/2/21 現在

	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 10:00~10:50		ボディーケア ストレッチ 渋谷 9:30~10:15	ヨガ YUK I 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 シェイプ 工藤 9:30~10:30	リズムマスター入門 木谷 10:00~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30	骨盤 ヨガ Mamii 9:30~10:15	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 11:10~12:10	カラダメンテ KENTA 11:05~11:50	OKJ 角田 <定期>	ボディーケア トレーニング 渋谷 10:30~11:15	N i a YUK I 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>	はじめて エアロ 佐々木(裕) 11:30~12:15	骨盤調整 かおり 10:45~11:45	シェイプ エアロ 工藤 10:45~11:45	フィットネス ディスコ 木谷 10:45~11:45	バレトン 光明 10:45~11:45	Mamii 10:30~11:30	ストライク ボクシング① BRAFT 高橋 <定期>
12	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	骨盤矯正 ストレッチ 影山 12:45~13:45	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	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) 12:30~13:30	バレトン 光明 12:00~12:45	かんたん STEP 工藤 12:00~12:45	HOUSE 安部 12:00~13:00	カーディオ ボクシング BRAFT 伊藤 12:00~12:45	シェイプアップ メイク ジム夏 11:45~12:30	ストライク ボクシング② BRAFT 高橋 <定期>	
13	ピラティス Mayu-ri 14:00~15:00	美腿メイクEX スタッフ 14:30~15:00	バーベル マッチョ ジム夏 12:55~13:35	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>	ZUMBA ゴールド 西村 14:15~15:00	ボディメイク ヨガ かおり 13:00~14:00	ZUMBA 齊藤 13:00~14:00	初めての クラシック バレエ初級① アユミ <定期>	グループ パワー TAKAHIRO 13:00~13:45	HIP HOP 針生 13:30~14:30	はじめて エアロ 村山 13:45~14:30
14	キッズバレエ 矢島 <定期>	リトモス 中村 15:15~16:15	体操教室 (幼児) <通年>	ヨガ 及川 15:00~16:00	初めての バレエ 土居 15:30~16:30	かんたん ボクシング KENTA 15:20~16:05	初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	ヨガ 入倉 15:15~16:15	グループ ファイア YOSHIKI 15:30~16:15	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② アユミ <定期>	グループ ファイア TAKAHIRO 14:00~15:00	ピラティス リトモス 村山 14:45~15:45	
15	ジュニア バレエ① 矢島 <定期>	ジュニア バレエ② 矢島 <定期>	体操教室 (学童A) <通年>	体操教室 (学童B) <通年>	チアダンス (キッズ) 菊池 <定期>	チアダンス (ジュニア) 菊池 <定期>	キッズビート 体操 OKJ角田 <定期>	ジュニア ビート 体操 OKJ角田 <定期>	ベーシック ヨガ アユミ 16:00~17:00	アロマde ローラー スタッフ 16:45~17:15	ダンベル エクササイズ+ スタッフ 16:00~16:30	ZUMBA 加藤 16:00~17:00		
16	ピラティス Mayu-ri 19:00~20:00	シェイプ& 筋トレ SEIKO 19:00~19:45	代謝UP ヨガ 佐宗 19:00~20:15	グループ ファイト TAKAHIRO 19:00~19:45	ボディメイク 筋トレ スタッフ 19:00~19:45	ZUMBA 齊藤 19:00~20:00	グループ パワー TAKAHIRO 19:00~20:00	マール ワークアウト BRAFT 高橋 19:15~20:15	フロア ヨガ アユミ 20:00~21:00	かんたん エアロ 工藤 20:00~21:00	体操教室 (学童B) <通年>	ピラティス コアビューティ Jin 18:30~19:30		
17	はじめて エアロ 佐々木(裕) <定期>	グループ ファイア SEIKO 20:00~21:00	リズムマスター入門 木谷 20:00~20:30	アロマde ローラー スタッフ 20:05~20:35	マール ワークアウトX BRAFT 盛武 20:15~21:15	ベーシック ヨガ 石島 20:15~21:15	HIP HOP MOMOKA 20:30~21:30							
18														
19														
20														
21														
22														



券 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。
券 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。
券 女性インストラクターのレッスン
券 男性インストラクターのレッスン
券 ジムスタッフ担当レッスン（月額利用者・都度利用400円・600円・800円の方がご利用いただけます。）
 ※ 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。

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 (目安)	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。	
かんたんエアロ	★	40人	『はじめてエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。でも簡単なステップで楽しく汗をかけますよ。	
リズム健康体操	★	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・代謝UP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
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（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	発声しながら表情筋を鍛え、体の中から健康にします。骨盤底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				
グループパワー	★★★	30人	バーベルを使い、全身の筋力トレーニングをエキサイティングな音楽に合わせて行います。	あり
ボディメイク筋トレ	★	35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。	
シェイプアップメイク	★	35人	チューブ等のアイテムを使い、きれいな美姿勢を作ります。	
バーベルマッチョ	★★	30人	マッチョによる、マッチョの為の筋トレ。	
カラダメンテ	★	40人	カラダの機能改善や動くカラダを作る為のトレーニングを行います。	
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。	
美腹メイクEX	★	30人	様々な道具を使い腹筋に特化したトレーニングを行います。	
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。	
シェイプ&筋トレ	★	40人	シェイプアップに必要な筋力トレーニングやストレッチを行います。	

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。	
フィットネスディスコ	★	40人	往年のディスコソングに合わせた、ダンスと簡単なステップで楽しく踊るクラスです。	
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。	
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

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		11:00~11:15	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		ローラーリラックス	グリッドリリース
	11:30~11:45	11:30~11:45	11:30~11:45	12:00~12:15	13:15~13:30	12:00~12:15
	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	美腹メイク	美腹メイク
14:30~15:00		15:00~15:15			14:30~14:45	16:00~16:30
美腹メイクEX		美腹メイク			ダンベルエクササイズ	ダンベルエクササイズ+
18:30~18:45	19:30~19:45	20:05~20:35	20:00~20:15	19:45~20:00	15:15~15:45	16:45~17:15
アクティブトレーニング	ダンベルエクササイズ	アロマdeローラー	ダンベルエクササイズ	美腹メイク	アロマdeローラー	アロマdeローラー

※白地のレッスンはジム・黒地のレッスンはスタジオに開始時間5分前までにお越しください。
※月額利用者・都度利用400円・600円・800円の方がご利用いただけます。

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	なし
	11:00~11:45	ZUMBA		
木曜日	9:30~10:15	リフレッシュエアロ	佐々木(智)	なし
	10:30~11:15	ヨーガ		
金曜日	9:30~10:15	健康体操	光明	3月16日
	10:30~11:15	ピラティス		

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

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・変更はホームページにて更新致します。

※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。