

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (9:30, 10:00, etc.). Includes class names, instructors, and studio numbers.


営業時間 8:30~22:30 ※ジムのご利用は、9:00~22:00です。(最終チェックイン21:30)


お問い合わせ TEL:042-662-4880


スタジオプログラムは、前月22日に発行します。


ご案内 section containing important notices, including a QR code and details about lesson cancellations and fees.

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				
フィットネスタイチー	★	40人	太極拳の動きを取り入れて、音楽に合わせてゆったりと動きます。	 必要
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。	
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。	
シェイプエアロ	★★	40人	脂肪燃焼を目的としたエアロピクスで、楽しくシェイプアップします。	
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、リズムに合わせて全身シェイプアップを行います。	
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。	
マーシャルワークアウト	★★	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。	
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。	
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。	 不要
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	★★	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。骨盤低筋群も鍛えられます。	

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。	 必要
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。	
バーベルサーキット	★★	35人	バーベルを使い、筋トレや有酸素運動を繰り返し行います。	
バーベルマッチョ	★★	30人	バーベルを使い、インナーマッスルと魅せ筋を作ります。	
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。	
カラダすっきりストレッチ	★	30人	ストレッチ・筋肉のほぐしを行います。	
おなかシェイプ	★	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。	
モーニングストレッチ	★	30人	眠っている体を起こすストレッチを行います。トレーニングやスタジオ前にオススメ！	
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。	
ボディメイクローラー	★	25人	ローラーを使った美しい体を作る為のストレッチです。	

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	 必要
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。	
ベリーダンスエクササイズ	★	40人	ベリーの動きでお腹周りから全身のシェイプアップを行います。	
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。	

ショートレクソンプログラム

月	火	水	木	金	土	日
9:30~9:45	10:00~10:15	10:00~10:15	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		美腹メイク	グリッドリリース
10:45~11:15	11:30~11:45	12:15~12:45	11:30~11:45	10:30~10:45	15:00~15:15	12:00~12:15
おなかシェイプ	グリッドリリース	カラダすっきりストレッチ	グリッドリリース	美腹メイク	ローラーリラックス	美腹メイク
		15:00~15:15				16:00~16:30
		美腹メイク				カラダすっきりストレッチ
20:00~20:15	19:30~19:45	19:15~19:30		19:00~19:15	19:30~19:45	
アクティブトレーニング	ダンベルエクササイズ	アクティブトレーニング		美腹メイク	美腹メイク	

※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。
アクティブトレーニング	様々なアイテムを使い全身の筋力トレーニングを行います。
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	28日
	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)	3日・31日
	10:30~11:15	ヨーガ		
金曜日	9:30~10:15	健康体操	光明	4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。