

# エスフォルタアリーナ八王子スタジオプログラム2017.8月～





2017年7月22日現在

	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	ベビーフィット リトミック OKJ 角田 <定期>	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	ボディメイク 筋トレ ジム夏 9:30~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30	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 11:10~12:10	NEW カラダメンテ KENTA 11:00~11:45	OKJ 角田 <定期>	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	HIP HOP 木谷 10:45~11:45	バレトン 光明 10:45~11:45	ストライク ボクシング① BRAFT 高橋 <定期>	11	
12	骨盤矯正 ストレッチ 影山 12:00~13:00	券 骨盤矯正 ストレッチ 影山 12:00~13:00	券 よちよち親子 フィット リトミック OKJ 角田 <定期>	券 渋谷 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	券 初めての フラダンス エカヒ 坂本 <定期>	券 はじめて エアロ 佐々木(裕) 11:30~12:15	券 バレトン 光明 12:00~12:45	券 かんたん STEP 工藤 12:00~12:45 整理券有に変更	券 カーディオ ボクシング BRAFT 伊藤 12:15~13:00 担当変更	券 ZUMBA 鶴ノ澤 12:00~13:00	券 骨盤 ヨガ 林 12:15~13:00	券 ストライク ボクシング② BRAFT 高橋 <定期>	12
13	ヴォーカ リズム 御手洗 12:30~13:30	券 ZUMBA 影山	券 わんぱく 親子 運動塾 OKJ 角田 <定期>	券 ZUMBA 菅原 12:45~13:45	券 骨盤 ヨガ 佐宗 13:00~14:00	券 シェイプ エアロ 佐々木(裕) 13:00~14:00	券 ベリ ダンス 西村 <定期>	券 ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 12:30~13:30	券 ボディメイク ヨガ かおり 13:00~14:00	券 ZUMBA 斉藤 13:00~14:00 整理券有に変更	券 ピラティス 酒井 13:15~14:15	券 初めての クラシック バレエ初級① アユミ <定期>	券 HIP HOP 針生 13:30~14:30	券 はじめて エアロ 村山 13:45~14:30	13
14	ピラティス 濱田 14:00~15:00	券 NEW 美腿 メイクEX スタッフ 14:30~15:00	券 NEW ボディメイク 筋トレ ジム夏 14:00~14:45	券 ハレトン 土居 14:15~15:15	券 ダンベル シェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	券 初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	券 ZUMBA ゴールド 西村 14:15~15:00	券 ピラティス 濱田 14:15~15:15	券 初めての HIP HOP MAHMI 14:15~15:15	券 グループ ファイト TAKAHIRO 14:25~15:25	券 初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	券 ピラティス 小川 14:45~15:45	券 リトモス 村山 14:45~15:45	14	
15	キッズ バレエ 宮下 <定期>	券 リトモス 中村 15:15~16:15	券 体 操教室 (幼児) <通年>	券 券 ヨガ 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 初めての バレエ 土居 15:30~16:30	券 かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	券 初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	券 ヨガ 薬袋 15:15~16:15	券 グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	券 HOUSE 安部 15:35~16:35	券 初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	券 ピラティス 小川 14:45~15:45	券 リトモス 村山 14:45~15:45	15	
16	ジュニア バレエ 宮下 <定期>	券 体 操教室 (学童A) <通年>	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 初めての バレエ 土居 15:30~16:30	券 かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	券 初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	券 ヨガ 薬袋 15:15~16:15	券 グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	券 HOUSE 安部 15:35~16:35	券 初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	券 ピラティス 小川 14:45~15:45	券 リトモス 村山 14:45~15:45	16		
17	券 体 操教室 (学童B) <通年>	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 初めての バレエ 土居 15:30~16:30	券 かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	券 初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	券 ヨガ 薬袋 15:15~16:15	券 グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	券 HOUSE 安部 15:35~16:35	券 初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	券 ピラティス 小川 14:45~15:45	券 リトモス 村山 14:45~15:45	17		
18	券 体 操教室 (学童A) <8月・9月>	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 初めての バレエ 土居 15:30~16:30	券 かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	券 初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	券 ヨガ 薬袋 15:15~16:15	券 グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	券 HOUSE 安部 15:35~16:35	券 初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	券 ピラティス 小川 14:45~15:45	券 リトモス 村山 14:45~15:45	18		
19	券 体 操教室 (学童B) <8月・9月>	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 初めての バレエ 土居 15:30~16:30	券 かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	券 初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	券 ヨガ 薬袋 15:15~16:15	券 グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	券 HOUSE 安部 15:35~16:35	券 初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	券 ピラティス 小川 14:45~15:45	券 リトモス 村山 14:45~15:45	19		
20	券 体 操教室 (学童A) <8月・9月>	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 初めての バレエ 土居 15:30~16:30	券 かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	券 初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	券 ヨガ 薬袋 15:15~16:15	券 グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	券 HOUSE 安部 15:35~16:35	券 初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	券 ピラティス 小川 14:45~15:45	券 リトモス 村山 14:45~15:45	20		
21	券 体 操教室 (学童B) <8月・9月>	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 初めての バレエ 土居 15:30~16:30	券 かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	券 初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	券 ヨガ 薬袋 15:15~16:15	券 グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	券 HOUSE 安部 15:35~16:35	券 初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	券 ピラティス 小川 14:45~15:45	券 リトモス 村山 14:45~15:45	21		
22	券 体 操教室 (学童B) <8月・9月>	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 券 薬袋 15:00~16:00 時間変更	券 初めての バレエ 土居 15:30~16:30	券 かんたん ボクシング KENTA 15:30~16:15	券 初めての フラダンス エルア 坂本 <定期>	券 ヨガ 薬袋 15:15~16:15	券 グループ ファイト YOSHIKI 15:30~16:15	券 HOUSE 安部 15:35~16:35	券 初めての クラシック バレエ初級② アユミ <定期>	券 ピラティス 小川 14:45~15:45	券 リトモス 村山 14:45~15:45	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。  
 ※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 (目安)	内 容	シューズ
<b>脂肪燃焼系プログラム</b>				
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。	
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。	
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。	
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。	
<b>リラックス・調整系プログラム</b>				
ヨガ	★	50人	呼吸法や姿勢などのヨガの基本をもとに、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。	
骨盤ヨガ	★	45人	骨盤調整を主に行っていくヨガです。姿勢改善に効果的。	
ボディメイクヨガ	★	50人	姿勢を意識し、きれいなボディラインを作ります。	
フローヨガ	★★	50人	ヨ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
<b>トレーニング系・30分ショートプログラム</b>				
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。	 あり
カラダメンテ	★	30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。	
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。	
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。	
<b>ダンス系・バレエ系プログラム</b>				
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。	
ダンスストレッチ	★	40人	音楽に合わせてリズム運動やストレッチを行います。	
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。	
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 美腹メイク	10:00~10:15 ローラーリラックス	9:30~9:45 美腹メイク	9:30~9:45 美腹メイク		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
10:30~10:45 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 美腹メイク	13:15~13:30 美腹メイク	12:00~12:15 美腹メイク
14:30~15:00 美腹メイクEX		15:00~15:15 美腹メイク			14:30~14:45 ダンベルエクササイズ	16:00~16:30 ダンベルエクササイズ+
20:00~20:15 美腹メイク	19:30~19:45 ダンベルエクササイズ	20:00~20:30 アロマdeローラー	20:00~20:15 ダンベルエクササイズ	19:45~20:00 美腹メイク	15:00~15:15 ローラーリラックス	16:45~17:15 アロマdeストレッチ

※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	10:30~11:30	骨盤調整ストレッチ	影山	8/10(木) 8/11(金) 8/14(月)
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。

※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。