

# 2018年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 スタジオプログラム

... 男性インストラクター
 ... フリータイム
 ... 定期教室  
... 女性インストラクター
 ... ジムスタッフレッスン
 ... 通年教室

更新日: 2018/9/2

|       | 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                                 |
| 9:30  |  |                                  |  | ボディアストレッチ<br>洗谷<br>9:30~10:15                        |                                       | モーニングストレッチ<br>9:20~9:40                   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 10:00 | ヨガ<br>アユミ<br>10:00~11:00                   | 【定期教室】<br>氣功太極拳<br>矢田            |  |  | ヨガ<br>YUKI<br>9:45~10:45              |   | ヴォーカリズム<br>千葉<br>10:00~11:00 | フラダンス<br>羽鳥<br>9:45~10:45                               | ヨガ<br>かおり<br>9:30~10:30 | ダンベルシェイプ<br>工藤<br>9:30~10:30 |                              | ピラティス<br>光明<br>9:30~10:30       | フィットネスタイチー<br>入倉<br>9:45~10:45 | マーシャルワークアウト<br>BRAFT高橋<br>10:00~10:45 |
| 10:30 |  | おなかシェイプ<br>10:45~11:15           | 【定期教室】<br>ベビーフィットリミックス<br>OKJ角田        | ボディアトレーニング<br>洗谷<br>10:30~11:15                      |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 11:00 | 初めてのバレエ<br>アユミ<br>11:15~12:15              | カラダメンテ<br>KENTA<br>11:30~12:15   |  | シェイプエアロ<br>菅原<br>11:30~12:30                         |                                       | Nia<br>~オーガニックダンス~<br>YUKI<br>11:00~12:00 |                              | fight<br>グループファイト<br>TAKAHIRO or YOSHIKI<br>11:00~11:45 |                         | 骨盤調整<br>かおり<br>10:45~11:45   | シェイプエアロ<br>工藤<br>10:45~11:45 | フィットネスディスコ<br>木谷<br>10:45~11:45 | バレトン<br>光明<br>10:45~11:45      | グループパワー<br>YOSHIKI<br>11:00~11:45     |
| 11:30 |  |                                  | 【定期教室】<br>よちよち親子<br>フィットリミックス<br>OKJ角田 |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                | 【定期教室】<br>ストライクボクシング①<br>BRAFT 高橋     |
| 12:00 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 12:30 | ヴォーカリズム<br>御手洗<br>12:30~13:30              | 骨盤矯正ストレッチ<br>影山<br>12:45~13:45   | ボディアシェイプ筋トレ<br>ジム夏<br>13:00~13:45      | ZUMBA<br>菅原<br>12:45~13:45                           |                                       | カラダすっきりストレッチ<br>12:15~12:45               |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                | 【定期教室】<br>ストライクボクシング②<br>BRAFT 高橋     |
| 13:00 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 13:30 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 14:00 | ベリーダンス<br>エクササイズ<br>Mayu-ri<br>14:00~15:00 | ZUMBA<br>影山<br>14:00~15:00       | ヨガ<br>及川<br>14:00~15:00                |  | シェイプエアロ<br>佐々木(裕)<br>13:00~14:00      |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 14:30 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 15:00 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 15:30 | 【定期教室】<br>キッズバレエ<br>矢鳥                     | リトモス<br>中村<br>15:15~16:15        | 体操教室<br>幼児<br><通年>                     | ボディアメイク<br>~部位別集中コース~<br>ジム夏<br>15:00~16:00          | かんたんボクシング<br>KENTA<br>15:20~16:05     |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 16:00 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 16:30 | 【定期教室】<br>ジュニアバレエ①<br>矢鳥                   | ヨガ<br>薫袋<br>16:30~17:30          | 体操教室<br>学童A<br><通年>                    | 別途申込みが必要。  | チアダンス(キッズ)<br>菊池<br><定期>              |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 17:00 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 17:30 | 【定期教室】<br>ジュニアバレエ②<br>矢鳥                   |                                  | 体操教室<br>学童B<br><通年>                    |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 18:00 |  | フリータイム                           |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 18:30 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 19:00 | 筋力ストレッチ<br>ピラティス<br>Mayu-ri<br>19:00~20:00 | シェイプ&筋トレ<br>SEIKO<br>19:00~19:45 | 代謝UPヨガ<br>佐宗<br>19:00~20:15            | リズムマスター入門<br>木谷<br>19:00~19:30                       | ZUMBA<br>斉藤<br>19:00~20:00            |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 19:30 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 20:00 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 20:30 | かんたんエアロ<br>佐々木<br>20:30~21:15              | グループファイト<br>SEIKO<br>20:00~21:00 | グループパワー<br>TAKAHIRO<br>20:30~21:30     | カーディオボクシング<br>ワークアウト&ストレッチ<br>BRAFT伊藤<br>20:40~21:40 | マーシャルワークアウト<br>BRAFT盛武<br>20:15~21:00 |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 21:00 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |
| 21:30 |  |                                  |  |  |                                       |   |                              |   |                         |                              |                              |                                 |                                |                                       |

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

レッスン内容や担当者の変更がある場合は、ホームページにてご案内致します。

エスフォルタアリーナ八王子

スタジオプログラムは、前月22日に発行します。

開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご注意ください。

**<定期>** 3ヶ月間の別途料金がかかる。教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

**<通年>** 毎月の別途料金がかかる。教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

**<参加方法>** 各スタジオ10分前に入場可能です。整理中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

このマークは定員のあるクラスです。レッスン開始30分前から番号付整理券を配布いたしますので、指定場所にお並び下さい。指定場所の整理券は、館内開演またはスタッフまでお問い合わせ下さい。※整理券番号順に入場となります。

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。

# 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<br>(目安) | 内 容  | シューズ |
|-------------------|-----|------------|--|------|
| <b>脂肪燃焼系プログラム</b> |     |            |  |      |
| フィットネスタイチャー       | ★   | 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ビクスで、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。                   |      |

|                       |    |     |  |    |
|-----------------------|----|-----|--|----|
| <b>リラックス・調整系プログラム</b> |    |     |  |    |
| 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 |
| 代謝UP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。 |    |

|                             |     |     |   |    |
|-----------------------------|-----|-----|---|----|
| <b>トレーニング系・30分ショートプログラム</b> |     |     |   |    |
| 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。           |    |
| 美筋ちゃんセルフマッサージ               | ★   | 40人 | お顔から足先までのセルフマッサージと美筋用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      | 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。 |    |

## ショートレックスプログラム

| 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  | /           | /           | /           | 17:00~17:30 |
| /           | /           | 美腹メイク        | /           | /           | /           | サーキットトレーニング |
| 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       | ダンベルエクササイズ  | /           |

※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     | 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) | 16日 |
|     | 10:30~11:15 | ヨーガ       |        |     |
| 金曜日 | 9:30~10:15  | 健康体操      | 光明     | 17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。

## フリータイム利用について

ダンス・バレエ・ストレッチ・トレーニング など

- ・予約表はございません。
- ・利用可能時間は、スタジオプログラムをご覧ください。
- ・音楽の使用は出来ません。(イヤホンでの利用は可能)
- ・倉庫内のツールは、使用不可です。
- ・貸切での利用は出来ません。皆様で譲り合ってください。
- ・カーテンは開けた状態でご使用下さい。
- ・使用中は、リストバンドを必ず付けてご利用ください。(月額利用者の方のみご利用頂けます。)
- ・使用後はマット、鏡、床を必ず拭いて下さい。