

# 2018年 11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: 2018/11/10

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			ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15		モーニングストレッチ 9:20~9:40								
10:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田			ヨーガ YUKI 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 羽鳥 9:45~10:45	ヨーガ かおり 9:30~10:30	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30	フィットネスタイチー 入倉 9:45~10:45	マーシャルワークアウト BRAFT高橋 10:00~10:45	
10:30		【定期教室】 ベビーフィットリミック OKJ角田	ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15							リズムマスター入門 木谷 10:00~10:30			
11:00	おなかシェイプ 10:45~11:15			Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 11:00~12:00	はじめてエアロ SEIKO 11:00~11:45		【定期教室】 初めてのフラダンス エカヒ 坂本	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	【定期教室】 ストライクボクシング① BRAFT 高橋	
11:30	初めてのバレエ アユミ 11:15~12:15	【定期教室】 よちよち親子 フィットリミック OKJ角田	シェイプエアロ 菅原 11:30~12:30		【定期教室】 初めてのフラダンス エカヒ 坂本		グルーブファイト TAKAHIRO 11:00~11:45						
12:00				カラダすっきりストレッチ 12:15~12:45	グルーブファイト SEIKO 12:00~12:45		はじめてエアロ 佐々木裕 12:00~12:45	バレトン 光明 12:00~12:45	かんたんSTEP 工藤 12:00~12:45	HIP HOP 安部 12:00~12:50	カーディオボクシング ワークアウト&ストレッチ BRAFT黒沢 12:00~13:00	ボディメイク筋トレ ジム夏 12:00~12:45	【定期教室】 ストライクボクシング② BRAFT 高橋
12:30	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	ZUMBA 菅原 12:45~13:45		シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:00~14:00	【定期教室】 ベリダンス 西村	ダンベルシェイプ 佐々木裕 13:00~14:00	ボディメイクヨーガ かおり 13:00~14:00	ZUMBA 斉藤 13:00~14:00		【定期教室】 初めての クラシックバレエ アユミ	バーベルマッチョ ジム夏 13:00~13:30	
13:00													
13:30													
14:00	ベリダンス エクササイズ Mayu-ri 14:00~15:00	ZUMBA 影山 14:00~15:00	ヨーガ 及川 14:00~15:00	バーベルマッチョ ジム夏 14:10~14:40	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	【定期教室】 初めてのフラダンス エルア 坂本	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HIPHOP MAHMI 14:15~15:15		ZUMBA 川上 13:10~14:10	美筋ちゃん セルフマッサージ ジム夏 13:45~14:30	はじめてエアロ 村山 13:45~14:30
14:30													
15:00													
15:30	【定期教室】 キッズバレエ 矢島	リトモス 中村 15:15~16:15	【定期教室】 キッズバレエ① 矢島	【定期教室】 キッズバレエ② 矢島	【定期教室】 キッズバレエ③ 矢島	【定期教室】 キッズバレエ④ 矢島	【定期教室】 キッズバレエ⑤ 矢島	【定期教室】 キッズバレエ⑥ 矢島	【定期教室】 キッズバレエ⑦ 矢島	【定期教室】 キッズバレエ⑧ 矢島	【定期教室】 キッズバレエ⑨ 矢島	【定期教室】 キッズバレエ⑩ 矢島	【定期教室】 キッズバレエ⑪ 矢島
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	筋膜ストレッチ 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ヨーガ 佐宗 19:00~20:15	リズムマスター入門 木谷 19:00~19:30	ZUMBA 斉藤 19:00~20:00	HIP HOP MOMOKA 19:00~20:00	ZUMBA 橋本 19:00~20:00	かんたんSTEP 工藤 19:00~19:45	フロヨーガ アユミ 19:30~20:30	かんたんエアロ 工藤 20:00~21:00			
19:30													
20:00													
20:30	かんたんエアロ 佐々木恭 20:30~21:15	グループファイト SEIKO 20:00~21:00	グループパワー TAKAHIRO 20:30~21:30	グループファイト 木谷 19:40~20:25	グループファイト KAJI 19:00~20:00	グループファイト KAJI 19:00~20:00	グループファイト 橋本 19:00~20:00	グループファイト 工藤 19:00~19:45	グループファイト アユミ 19:30~20:30	グループファイト 工藤 20:00~21:00			
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。
 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。

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。指定場所の詳細は、館内掲示またはスタッフまでお問い合わせ下さい。※整理券番号順にご入場となります。  
**<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>** 初めの方、自信のない方はこちらのレッスンからお試しください。  
 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。

# 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>				
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。	

<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。	
ポ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。	
ポ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。	
姿勢改善体操	★	40人	マイナス5歳の姿勢美人を目指して楽しくレッスンしましょう	
ウェープリングエクササイズ	★	14人	ウェープリングを使用し、姿勢改善&体幹への意識を強化していきます。	
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。	

## ショートレススンプログラム

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				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	26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)	8日
	10:30~11:15	ヨーガ		
金曜日	9:30~10:15	健康体操	光明	23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。皆様で譲り合ってご利用下さい。
- ・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。