

# 2019年 5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: 2019/4/20

	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														
10:00	ヨガ アユミ 10:00~11:00	[定期教室] 氣功太極拳 矢田		ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	ヨガ YUKI 9:45~10:45	リズム健康体操 SEIKO 10:00~10:45	ヴォーカリズム 白田 10:00~11:00	フラダンス 羽鳥 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	ストリートダンススタート 木谷 10:00~10:30	ピラティス 光明 9:30~10:30	タイチーダンス 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														
11:00		おなかシェイプ 10:45~11:15	[定期教室] ベビーフィットリミミック OKJ角田	ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15	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		スマッシュボクシング KENTA 11:00~11:45	骨盤調整 かおり 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:45	ストリートダンス 木谷 10:45~11:45	バレトン 光明 10:45~11:45	ボディメイク筋トレ ~美姿勢~ ジム夏 11:00~12:00	[定期教室] ストライクボクシング① BRAFT 高橋
11:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:15~12:15	カラダメンテ KENTA 11:30~12:15	[定期教室] よちよち親子 フィットリミミック OKJ角田	ジャズHIPHOP 佐々木 11:30~12:30										
12:00														
12:30														
13:00	ヴォーカリズム 福嶋 12:45~13:45	骨盤矯正ストレッチ 影山 12:45~13:45	ボディメイク筋トレ ~美姿勢~ ジム夏 12:45~13:45	ZUMBA 橋本 12:45~13:45	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:00~14:00	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00	[定期教室] ベリーダンス 西村	ダンベルシェイプ 佐々木裕 13:00~14:00	ボディメイクヨガ かおり 13:00~14:00	ZUMBA 斉藤 13:00~14:00		ZUMBA 川上 13:10~14:10	ウエストシェイプ ジム夏 13:00~13:30	[定期教室] ストライクボクシング② BRAFT 高橋
13:30														
14:00	ベリーダンス エクササイズ Mayu-ri 14:00~15:00	ZUMBA 影山 14:00~15:00	ヨガ 及川 14:00~15:00	メリハリメイク筋トレ ~ハーパー~ ジム夏 14:05~14:45	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:15~15:00	姿勢改善体操 山根 14:15~15:00	[定期教室] やさしいフラダンス 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		グループパワー YOSHIKI 14:30~15:30	美筋ケアストレッチ ジム夏 13:45~14:30	Night グループファイ YOSHIKI 13:45~14:30
14:30														
15:00														
15:30	[通年教室] キッズバレエ 矢島	リトモス 中村 15:15~16:15	体操教室 幼児 <通年>	ボディシェイプ ジム夏 15:00~15:30	かんたんボクシング KENTA 15:20~16:05	ZUMBA 菅原 15:30~16:15	[定期教室] キッズビート体操 OKJ角田	ヨガ 入倉 15:15~16:15						
16:00														
16:30	[通年教室] ジュニアバレエ① 矢島	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:30~17:30 <通年>	体操教室 学童A <通年>		チアダンス(キッズ) 菊池 <定期>									
17:00														
17:30	[通年教室] ジュニアバレエ② 矢島	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:30~18:30 <通年>	体操教室 学童B <通年>	フリータイム										
18:00														
18:30														
19:00	筋力ストレッチ ピラティス Mayu-ri 19:00~20:00	シェイプ&筋力 SEIKO 19:00~19:45	代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:15	ストリートダンススタート 木谷 19:00~19:30	ZUMBA 斉藤 19:00~20:00	グループパワー KAJI 19:00~20:00	HIP HOP MOMOKA 19:00~20:00	ZUMBA 橋本 19:00~20:00	機能改善 コンディショニング 工藤 18:30~19:15					
19:30														
20:00														
20:30	かんたんエアロ 佐々木裕 20:15~21:00	グループファイ SEIKO 20:00~21:00	グループパワー YOSHIKI 20:30~21:30	ストリートダンス 木谷 19:40~20:25	フロアヨガ アユミ 20:15~21:15	グループファイ KAJI 20:20~21:20	ベーシックヨガ 石島 20:15~21:15	マーシャルワークアウト BRAFT高橋 20:15~21:15						
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分前から入場可能です。整理中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

**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 (目安)	内 容	シューズ
<b>脂肪燃焼系プログラム</b>				
タイチーダンス	★	40人	太極拳と中国舞踊をミックスして楽しく動きます。	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>				
ヨガ	★	45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。	不要
代謝UP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	★	45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	★★	45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。	
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。	
筋膜ストレッチピラティス	★★	30人	ストレッチボールで体をほぐし、インナーマッスルを鍛え身体の歪みを改善します。	
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。	
バランスコーディネーション	★	45人	簡単なストレッチ、筋トレ、関節ほぐしを行い全身のバランスを整えるクラスです。	
ローラーストレッチ	★	30人	ローラーを使用して全身をストレッチします。	
美筋ケアストレッチ	★	40人	美ボディメイクのためのストレッチ。	
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	
機能改善コンディショニング	★	40人	ピラティスやヨガの動きを使い運動機能の改善を目指します。	
ウェープリングエクササイズ	★	13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	発声を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～美姿勢～	★	40人	インナーマッスルをチューブ、ボールで鍛えて美姿勢メイク。	
メリハリメイク～バーベル～	★★	30人	バーベルを使ってメリハリあるボディラインをつくりたい。	
ボディメイク筋トレ～美姿勢～	★	40人	インナーマッスルをチューブ、ボールで鍛えて美姿勢メイク。	
ポディーシェイプ	★★	30人	メリハリメイク後の仕上げに最適なシェイプアップ。	
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ため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！	
ヒップシェイプ	★★	40人	お尻のトレーニングを集中的に行います。	
ウエストシェイプ	★	40人	お腹周りのトレーニングを集中的に行います。	
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	必要
ZUMBA STEP	★★	30人	ZUMBAとステップ台を組み合わせた楽しいフィットネスです！	
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。	
ストリートダンススタート	★	40人	ストリートダンスの基本を身につけてダンスに慣れていくクラスです。	
ストリートダンス	★★	40人	様々な音楽に合わせてダンスや振付を楽しむクラスです。	
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。	
ジャズHIP HOP	★★	40人	簡単なステップや振りを行っていくクラスです。	
オリジナルダンス	★★	40人	ジャンルにとらわれず色々なダンスを踊るクラスです。	
クラシックバレエ初級	★	25人	バレエパーで基本の動きを行い、音楽に合わせてしなやかに優雅に踊っていきます。	
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	★	40人	バレエ・ヨガ・フィットネスを融合させ、身体を作ります。	
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。	

## ショートレッスンプログラム

月	火	水	木	金	土	日
9:30~9:45		9:20~9:40	9:30~9:45		12:00~12:25	9:30~9:45
ローラーリラックス		モーニングストレッチ	美腹メイク		おなかシェイプ	グリッドリリース
10:45~11:15	11:30~11:45	10:00~10:15	11:30~11:45	10:30~10:45	12:30~13:00	16:00~16:20
おなかシェイプ	グリッドリリース	美腹メイク	グリッドリリース	美腹メイク	カラダすっきりストレッチ	ウェープリングエクササイズ
		12:15~12:45			15:40~15:55	17:00~17:30
		ウェープリングエクササイズ			グリッドリリース	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		
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		

※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	5月6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)	5月2日
	10:30~11:15	ヨガ		
金曜日	9:30~10:15	健康体操	光明	5月3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利用下さい。
- ・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。

※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。