



# 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。	必要	
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。		
エアロ&コア	★★	40人	リズムチェンジなどを含むエアロピクスと体幹強化のクラスです。		
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。		
スマッシュボクシング	★★	40人	ボクシング・キックボクシングの動きに合わせて、ミットを叩くレッスンです。		
マーシャルシェイプ	★★	40人	様々な格闘技の動きを音楽に合わせて動き、シェイプアップとストレス発散を目指します。		
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	綜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	★	45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。		必要
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	★	45人	姿勢を意識し、きれいなボディラインを作ります。		
フローヨーガ	★★	45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	ストレッチポールで体をほぐし、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。		
骨盤エクササイズ	★	45人	骨盤を取り囲むインナーマッスルを簡単な体操で鍛え姿勢改善や体の調子を整えるレッスンです。		
ボディクリエイト	★	45人	セルフマッサージやストレッチ、トレーニングで体の歪みを整えます。		
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	
筋コンディショニング	★★	30人	基本動作(定員40名)、部位別、バーベル、クールダウン、選べるスタジオ筋トレ。		
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。		
体幹美ボディシェイプ	★★	40人	骨盤周りの大腰筋を使うことで体幹周りの引き締め、全身のシェイプアップを目指します。		
ボディメイク筋トレ~美姿勢~	★	40人	インナーマッスルを強化する立位のトレーニング。		
<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	ストレッチ、リズムトレーニングを行いながら、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	バレエバ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。		

## ショートレクソンプログラム

月	火	水	木	金	土	日
		9:20~9:40 モーニングストレッチ	9:30~9:45 美腹メイク		12:00~12:25 おなかシェイプ	9:30~9:45 グリッドリリース
10:20~10:40 美腹メイク	11:30~11:45 グリッドリリース	10:00~10:15 美腹メイク	11:30~11:45 グリッドリリース	10:30~10:45 美腹メイク	12:30~13:00 カラダすっきりストレッチ	
15:15~15:30 ローラーリリース		12:15~12:45 ウェープリングエクササイズ			15:40~15:55 グリッドリリース	17:00~17:30 サーキットトレーニング
	19:30~19:45 美腹メイク	19:15~19:30 アクティブトレーニング				

※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
ローラーリリース	ストレッチポ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	2月10日 2月17日 2月24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)	2月27日
	10:30~11:15	ヨーガ		
金曜日	9:30~10:15	健康体操	光明	なし
	10:30~11:15	ピラティス		

1本・2本合わせて300円！

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。