

2021年 1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: 2020/12/20

	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				ボディアクアストレッチ 渋谷										
10:00	ヨガ アユミ	【定期教室】 氣功太極拳 矢田		ボディアクアストレッチ 渋谷	ヨガ YUKI	リズム健康体操 SEIKO	ウォーカリズム ～ハミング～ 白田	フラダンス 羽鳥	リラックスヨガ かおり	ダンベルシェイプ 工藤	ヨガ yoko	ストリートダンススタート 木谷	朝ヨガ 入倉	マーシャルワークアウト BRAFT高橋
10:30			ボディアクアトレーニング 渋谷											
11:00	クラシックバレエ 初級 アユミ	ボディクリエイト 金井	【定期教室】 よちよち親子 フィットリミック OKJ菊池		Nia ～オーガニックダンス～ YUKI	はじめてエアロ SEIKO	【定期教室】 やさしいフラダンス エカヒ 坂本	スマッシュボクシング KENTA	骨盤調整 かおり	シェイプエアロ 工藤	ピラティス yoko	ストリートダンス 木谷	エアロ&コア 入倉	【定期教室】 ストライクボクシング① BRAFT 高橋
11:30														
12:00				ストリートダンス 木谷		flight								
12:30						グループファイト SEIKO								
13:00	ウォーカリズム ～ハミング～ 福岡	骨盤矯正ストレッチ 影山	ボディメイク筋トレ ～美姿勢～ ジム夏	ZUMBA 橋本	骨盤ヨガ 佐宗	シェイプエアロ 佐々木(裕)								
13:30														
14:00														
14:30	身体調整エクササイズ 松山	ZUMBA 影山	骨盤エクササイズ 天野	筋コンディショニング ～全身バーベル～ ジム夏	初めてのHIPHOP SATOSHI	ダンベルシェイプ 佐々木(裕)	【定期教室】 やさしいフラダンス エルア 坂本	ZUMBA ゴールド 橋本						
15:00														
15:30	【通年教室】 キッズバレエ 矢島	かんたんエアロ&コア KIYOMI	体操教室 幼児	筋コンディショニング ～美脚ケア～ ジム夏	HIP HOP SATOSHI	ZUMBA 加藤	【定期教室】 キッズヒート体操 OKJ小布施	ヨーガ 入倉						
16:00		レスン-抽出者変更	<通年>											
16:30	【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島		体操教室 学童A		【通年教室】 キッズチアダンス 菊池									
17:00			<通年>	トレインズ チアダンススクール (リトル)										
17:30		フリータイム	<通年>	トレインズ チアダンススクール (キッズ)	【通年教室】 ジュニアチアダンス 菊池	フリータイム		フリータイム						
18:00	【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島		体操教室 学童B											
18:30			<通年>											
19:00														
19:30	筋膜ストレッチ ピラティス Mayu-ri	シェイプ&筋トレ SEIKO	代謝UPヨーガ 佐宗	ストリートダンススタート 安部	ZUMBA 育藤	グループパワー YOSHIKI	HIP HOP MOMOKA	ZUMBA 橋本	機能改善 コンディショニング 工藤					
20:00														
20:30	かんたんエアロ 佐々木(恭)	グループファイト SEIKO		K-POPダンス 安部	フロアヨーガ 小川	グループファイト YOSHIKI	ベーシックヨーガ 石島	マーシャルワークアウト BRAFT高橋	ヨーガ KIYOMI	グループパワー YOSHIKI				
21:00			【定期教室】 T.T.T YOSHIKI											
21:30				マーシャルワークアウト BRAFT高橋										

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為、各教室の定員数を制限させていただきます。また各教室整理券を配布させていただきます。予めご了承ください。
 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。

<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。整列中、荷物を置く等の場取り行為は禁止です。

レッスン開始30分前から整理券を配布いたしますので、配布開始にお並びください。配布開始後は、配布終了までスタジオまでお並びください。整理券番号を確認して入室となります。※整理券、定員がなくなり次第終了となります。

初心者向けレッスンです。初めての方、自慢のない方はこちらのレッスンからお試ください。

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。

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
脂肪燃焼系プログラム				
はじめてエアロ	★	20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	★	20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	★★	20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&コア	★★	20人	リズムチェンジなどを含むエアロビクスと体幹強化のクラスです。	
かんたんエアロ&コア	★	20人	シンプルなエアロと体幹強化エクササイズです。	
リズム健康体操	★	20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	★	20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	★	20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	★★	20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。	
カーディオボクシングワークアウト&ストレッチ	★★	20人	初めての方でも簡単に動けて、楽しく汗を流したい方におすすめのクラスです。	
マーシャルワークアウト	★★	20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	★★★	20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	★★★	20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。	
リラックス・調整系プログラム				
ヨガ	★	20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。	必要 ※必要な 場合が ございます。
代謝UPヨガ	★★	20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	★	20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	★	20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	★★	20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	★	20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	★★	20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。	
リラックスヨガ	★	20人	無理のないやさしい動きの中で呼吸を深めていきます。朝一番、心身整えましょう。	
からだスッキリヨガ	★	20人	代謝アップのポーズをとり、身体を丁寧にほぐしていきます。	
ピラティス	★★	20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	★★	20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	★	20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	★	20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	★	20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	★	20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	★	20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。	
身体調整エクササイズ	★	20人	体幹の筋肉を意識しながら姿勢やカラダのゆがみを整えていくレッスンです。	
骨盤調整エクササイズ	★	20人	血行を促進し、骨盤をゆるめて整える簡単な体操です。	
ヴォーカリズム～ハミング～	★	20人	ハミングは鼻腔共鳴という響きの練習になります。唾液の飛沫を抑え安心しておこなえる発声法です。	
トレーニング系・30分ショートプログラム				
グループパワー	★★★	20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。	不要
筋コンディショニング	★★	20人	基本動作、部位別、バーベル、クールダウン、選べるスタジオ筋トレ。	
シェイプ&筋トレ	★	20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。	
ボディメイク筋トレ～美姿勢～	★	20人	インナーマッスルを強化する立位のトレーニング。	
ダンス系・バレエ系プログラム				
ZUMBA	★★	20人	様々なジャンルの音楽に合わせてダンスをします。	必要
ZUMBA STEP	★★	20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！	
ZUMBAゴールド	★★	20人	シンプルな動きと低強度の動きで構成され、初めての方にも踊りやすいプログラムです。	
リトモス	★★	20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	★	20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	★★	20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。	
K-POPダンス	★	20人	K-POPミュージックに合わせて踊っていくクラスです。	
初めてのHIP HOP	★	20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	★★	20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	★★	20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	★★	20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	★	20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。	
フラダンス	★★	20人	ハワイの音楽に合わせてゆったりと踊ります。	
Nia	★★	20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。	

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	1月11日
	11:00~11:45	ZUMBA		
木曜日	9:30~10:15	タイ式ヨガ	佐々木(裕)	なし
	10:30~11:15	リフレッシュエアロ		
金曜日	9:30~10:15	健康体操	光明	1月1日 1月8日
	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

- ・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。)
- ・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)
- ・写真、動画の撮影は禁止となっております。ご了承ください。
- ・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。
- ・使用後はマット、鏡、床を必ず拭いて下さい。

レッスンに関するお願い

- ・来館時に**利用記名票(同意書)**の記入をお願い致します。
- ・スタジオ入場時のマスクの着用、手指アルコール消毒をお願い致します。
- ・コロナウイルス感染症拡大防止の為、**各レッスンの時間の変更、定員数を減らしております。**
- (一部レッスンは休講とさせていただきます。)
- ・**レッスン開始30分前に整理券を配布致します。**
- (配布場所は館内掲示またはスタッフまでお問い合わせください)
- ・参加チケットをインストラクターに渡し入場してください。
- ・レッスン前後の長時間の会話・密を避けてください。
- ・お客様同士、またインストラクターとのハイタッチ等はお控えください。
- ・更衣室のロッカー使用数には限りがございます。また同時に利用頂ける人数も限られておりますので、ご協力お願い致します。
- ・スタジオの床に印を設けております。レッスン時は印の位置での参加をお願い致します。
- (マットを敷く際は、印を目印にマットを敷いてください。)
- ・こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・各ギアの清掃・片付けのご協力をお願い致します。
- ・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。