

# 2022年 12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: 2022/11/21

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
			ボディケアストレッチ 渋谷	ヨガ YUKI	リズム健康体操 SEIKO	ウォーカリズム ～ハミング～ 小須	フラダンス 羽島	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	
朝ヨガ アユミ	【定期教室】 氣功太極拳 矢田		ボディケアトレーニング 渋谷	Nia ～オーガニックダンス～ YUKI	はじめてエアロ SEIKO		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
クラシックバレエ 初級 アユミ	ボディクリエイト 金井		ストリートダンス 木谷		fight グループファイ SEIKO	【定期教室】 やさしいフラダンス ～初級～ 坂本			かんたんSTEP 工藤		マーシャルワークアウト ライト BRAFT IR		【定期教室】 ストライクボクシング② BRAFT 高橋
ウォーカリズム ～ハミング～ 福岡	やさしいピラティス 秋山	ZUMBA 橋本	筋コンディション ～簡単シェイプアップ～ ジム夏	骨盤ヨガ 佐宗	シェイプエアロ 佐々木(裕)	【定期教室】 やさしいフラダンス ～中級～ 坂本	ダンベルシェイプ 佐々木(裕)	からだスッキリヨガ かおり	ZUMBA 斉藤		ZUMBA 川上	ボディメイク 美姿勢&ストレッチ ジム夏	【定期教室】 ファクターF TAKUTO
ボディメンテナンス 松山	ZUMBA 秋山	骨盤エクササイズ 天野	筋コンディション ～バーベル&コア～ ジム夏	初めてのHIPHOP SATOSHI	ダンベルシェイプ 佐々木(裕)		ZUMBA ゴールド 橋本		初めてのHIPHOP MAHMI	【定期教室】 初めての クラシックバレエ アユミ	POWER グループパワー YOSHIKI	筋コンディション ～美尻～ ジム夏	fight グループファイ TAKUTO
【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 <通年>	美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏	HIP HOP SATOSHI	ZUMBA 加藤	【定期教室】 キッズ K-POPダンス 16:00～17:00	ヨガ 入倉		オリジナルダンス MAHMI	【定期教室】 クラシックバレエ 初中級 アユミ		筋コンディション ～美尻ケア～ ジム夏	ZUMBA 加藤
【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島		体操教室 低学年 16:30～17:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (リトル)	【定期教室】 トリックキック 小学低学年 16:30～17:30			【定期教室】 キッズ K-POPダンス 17:20～18:20	【通年教室】 キッズチアダンス 菊池			体操教室 幼児 16:30～17:30 <通年>	体幹フローヨガ アユミ	
【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島	かんたん筋トレ SEIKO	体操教室 高学年 17:30～18:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (キッズ)	【定期教室】 トリックキック 小学高学年 17:40～18:40	フリータイム	フリータイム	フリータイム	【通年教室】 ジュニアチアダンス 菊池	フリータイム		体操教室 低学年 17:30～18:30 <通年>	【定期教室】 ファクターF YOSHIKI	
	fight グループファイ SEIKO	代謝UPヨガ 佐宗	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)					機能改善 コンディショニング 工藤			体操教室 高学年 18:30～19:30 <通年>		フリータイム
	fight グループファイ SEIKO	J-POP&K-POP 安部		ZUMBA 斉藤	グループパワー TAKUTO	HIP HOP 安部	ZUMBA 橋本	ヨーガ KIYOMI		筋コンディション ～バーベル&コア～ ジム夏			
かんたんエアロ 佐々木(恭)	筋腹ローラー&ストレッチ SEIKO	グループパワー YUMA	マッシュアップ ライト BRAFT 遠藤		fight グループファイ TAKUTO	リフレッシュヨーガ 石島	マーシャルワークアウト ライト BRAFT 遠藤		fight グループファイ TAKUTO				

**<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。

※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。

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
<b>脂肪燃焼系プログラム</b>				
はじめてエアロ	★	25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	★	25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	★★	25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	★★	25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。	
バーベル&コア	★★★	25人	体幹強化で軸を作り、バーベルでメリハリボディと筋力アップのクラスです。	
かんたんエアロ&コア	★	25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	★	25人	リズム体操でカラダをほぐしたり、脳トレもを行います！	
かんたんSTEP	★	25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	★	25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	★★	25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	★★	25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	★★	25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。ミドル(中級者向け)ライト(初~中級者向け)	
グループファイト	★★★	25人	総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせて動きます。	
<b>リラクセス・調整系プログラム</b>				
ヨーガ・朝ヨガ	★	25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。	
代謝UPヨガ	★★	25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	★	25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。	
ボディメイクヨガ	★	25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・体幹フローヨガ	★★	25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。	
ポティケアストレッチ	★	25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。	
ポティケアトレーニング	★★	25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。	
リラクセスヨガ	★	25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	★	25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。	
やさしいピラティス	★★	25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	★★	25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	★	25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	★	25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	★	25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。	
ポティクリエイト	★	25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	★	25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。	
ボディメンテナンス	★	25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	★	25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〜	★	25人	ハミングは鼻腔共鳴という響きの練習になります。唾沫の飛沫を抑え安心しておこなえる発声法です。	
<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	★★★	25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。	
筋コンディショニング	★	25人	簡単な筋力トレーニング、お尻集中、クールダウン等選べるスタジオ筋トレ。	
シェイプ&筋トレ	★	25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〜	★	25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	★★	25人	様々なジャンルの音楽に合わせてダンスをします。	
ZUMBAゴールド	★★	25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	★★	25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	★	25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	★★	25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。	
J-POP&K-POP	★	25人	J-POPとK-POPを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	★	25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	★★	25人	『初めてのHIP HOP』に慣れてきた方にオススメです。	
オリジナルダンス	★★	25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。	
フラダンス	★★	25人	ハワイの音楽に合わせてゆったりと踊ります。	
Nia	★★	25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
	11:00~11:15 美腿メイク			11:00~11:15 美腿メイク		9:20~9:35 美腿メイク
	16:30~16:45 美腿メイク			16:30~16:45 美腿メイク		17:30~17:45 美腿メイク
レッスン名		内 容				
ローラーリクライナー		ストレッチポールを使い姿勢改善していきます。				
グルボリース		身体の機能改善やほぐしを行います。				
美腿メイク		お顔のトレーニングを集中的にします。				

各レッスン定員:6名  
 ※整理券の配布はございません。参加希望の方は開始時間5分前にジムへお越しください。  
 ※月額利用者・都度利用400円・600円・800円の方がご利用頂けます。

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	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	
	10:30~11:15	リフレッシュエアロ		
金曜日	10:00~10:45	朝ヨガ	入倉	2日・9日 23日
	11:00~11:45	エアロワーク&コア		

1本・2本合わせて300円! サブアリーナで開催中!  
 ※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。)
- ・ご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。



必要

必要  
※お着替え  
の場が  
ございます。

必要

必要

必要