

2024年 10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

休館日: なし

	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券 渋谷 9:30~10:15	かんたんエアロ田村券 9:40~10:25	ヨガYUKI券 9:40~10:40	リズム健康体操SEIKO券 9:50~10:35	ヨガYUKO券 9:30~10:30 入場方法変更	フラダンス羽鳥券 9:45~10:45	リラックスヨガHIROMI券 9:30~10:30	ダンベルシェイプ工藤券 9:30~10:15	ヨガyoko券 9:30~10:30	ストリートダンススタート木谷券 9:30~10:15	朝ヨガ入倉券 9:40~10:40	
10:00	朝ヨガアユミ券 10:00~11:00	【定期教室】 気功太極拳矢田 9:30~10:30	ボディアクアトレーニング券 渋谷 10:30~11:15	ストリートダンススタート木谷券 10:40~11:25	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 10:55~11:40	はじめてエアロSEIKO券 10:50~11:35	ヴォーカリズム小須券 10:45~11:30	スマッシュボクシングKENTA券 11:05~11:50	骨盤ヨガHIROMI券 10:45~11:45	シェイプエアロ工藤券 10:35~11:35	ピラティスyoko券 10:50~11:50	ストリートダンス木谷券 10:30~11:30	エアロ&コンディショニング入倉券 11:00~12:00 レッスン内容変更	【定期教室】 ストライクボクシング ~ノーマル~ BRAFT 世古 11:15~12:15
10:30														マーシャルワークアウトBRAFT 世古 10:00~11:00
11:00	クラシックバレエ初級アユミ券 11:20~12:20	ヨガ齋藤(み)券 11:10~12:10	ヨガ大坪券 11:30~12:30	ストリートダンス木谷券 11:40~12:40	ストレッチ&コンディショニング水島券 11:50~12:50	night グループファイトSEIKO券 11:55~12:55	【定期教室】 やさしいフラダンス ~初級~ 坂本券 11:45~12:45	はじめてエアロ券 佐々木(裕) 12:10~12:55	筋トレ&コンディショニング佐々木(智)券 12:00~12:45	STEP初級工藤券 11:50~12:35	【定期教室】 基礎バレエトレーニング& バレエレッスン アユミ 12:15~13:15	マーシャルワークアウトBRAFT千華子券 11:45~12:30	ボディメイク美姿勢ジム夏券 12:20~13:20	【定期教室】 ボディコンディショニング しんしん 12:30~13:00 New
11:30														ボディコンディショニングしんしん 12:30~13:00 New
12:00														ボディコンディショニングしんしん 12:30~13:00 New
12:30	ヴォーカリズム小須券 12:45~13:30	やさしいピラティス秋山券 12:30~13:30	ZUMBA橋本券 12:45~13:45	筋コンディショニング ~パーソナル中上級~ ジム夏券 12:55~13:25	骨盤ヨガ佐宗券 13:00~14:00	シェイプエアロ佐々木(裕)券 13:10~14:10	【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本券 13:00~14:00	ステップエクササイズ佐々木(裕)券 13:15~14:00	かんたんエアロ佐々木(智)券 13:00~13:45	ヨガ福田Y券 12:50~13:50	ZUMBA川上券 12:45~13:45	【定期教室】 クラシックバレエ初級 アユミ 13:30~14:30	ボディメイク美姿勢ジム夏券 13:35~14:35	BODY ATTACK OKI券 13:15~14:15
13:00														ボディメイク美姿勢ジム夏券 13:35~14:35
13:30														ボディメイク美姿勢ジム夏券 13:35~14:35
14:00	ボディメンテナンス櫻井券 13:45~14:45 入場方法変更	ZUMBA秋山券 13:45~14:45	ゆったり骨盤ストレッチ橋本券 14:00~15:00	筋コンディショニング ~パーソナル中上級~ ジム夏券 13:40~14:40	エアロピクス初級水島券 14:10~15:10	ダンベルシェイプ佐々木(裕)券 14:25~15:10	BODY ART Training ~初級~ 佐野券 14:20~15:20	ZUMBAゴールド橋本券 14:20~15:05	パレエ石井券 14:05~14:35	初めてのHIPHOPMAHMI券 14:10~14:55	【定期教室】 クラシックバレエ初級 アユミ 14:05~14:35	【定期教室】 クラシックバレエ初級 アユミ 13:30~14:30	ボディメイク美姿勢ジム夏券 13:35~14:35	BODY COMBAT Karen券 14:30~15:30
14:30														ボディメイク美姿勢ジム夏券 13:35~14:35
15:00	体幹トレーニング櫻井券 15:00~16:00	背骨の調律SintexR ~ファンクショナルエアロ~ 中村券 15:00~16:00 New	体操教室幼児券 15:30~16:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 16:10~17:00 <通年>	グループパワーYUU券 15:25~16:10 New	ZUMBA加藤券 15:30~16:15	ヨーガ入倉券 15:25~16:25		パレエ石井券 14:50~15:50	オリジナルダンスMAHMI券 15:10~16:10	【定期教室】 クラシックバレエ中級 アユミ 14:45~15:45	POWER グループパワーAKIRA券 14:55~15:40	ボディメイク美姿勢ジム夏券 13:35~14:35	BODY COMBAT Karen券 14:30~15:30
15:30														ボディメイク美姿勢ジム夏券 13:35~14:35
16:00														ボディメイク美姿勢ジム夏券 13:35~14:35
16:30	【通年教室】 ジュニアバレエ ~低学年~ 16:15~17:15	背骨の調律SintexR ~音・腰・股関節すっきり~ 中村券 16:15~17:15 New	体操教室低学年券 16:30~17:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:10~18:10 <通年>	【定期教室】 トリッキング 小学低学年 16:30~17:30	フリータイム券 17:00~18:30	フリータイム券 17:00~18:30		【通年教室】 チアダンス~低学年~ 菊池券 16:30~17:30	フリータイム券 17:00~18:30	体操教室幼児券 16:30~17:30 <通年>	体幹フローヨガアユミ券 16:00~17:00	ストリートダンス初級井内券 16:15~17:00	ZUMBA加藤券 15:40~16:40
17:00														ストリートダンス初級井内券 16:15~17:00
17:30	【通年教室】 ジュニアバレエ 中高学年 17:30~18:30	かんたん筋コンしんしん券 18:10~18:40	体操教室高学年券 17:30~18:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20~19:20 <通年>	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40	フリータイム券 17:00~18:30	フリータイム券 17:00~18:30		【通年教室】 チアダンス~高学年~ 菊池券 17:40~18:40	フリータイム券 17:00~18:30	体操教室低学年券 17:30~18:30 <通年>	【通年教室】 ボディメイク パーソナルマスター ジム夏券 18:00~19:15	ストリートダンス初級井内券 16:15~17:00	ヨーガ齋藤(み)券 17:00~18:00
18:00														ヨーガ齋藤(み)券 17:00~18:00
18:30														ヨーガ齋藤(み)券 17:00~18:00
19:00	3D30券 YU-KI券 19:25~19:55	ダンスエアロしんしん券 19:00~20:00	代謝UPヨガ佐宗券 19:00~20:15	BODY ART Training ~中級~ 佐野券 19:00~20:00	バーベル筋トレ玉木陽券 19:00~19:45	REEJAM石島券 19:00~19:45	ZUMBA橋本券 19:00~20:00	機能改善 コンディショニング 工藤券 19:00~19:45	POWER グループパワーKAJI券 19:00~20:00	体操教室高学年券 18:30~19:30 <通年>	【通年教室】 ボディメイク パーソナルマスター ジム夏券 18:00~19:15	フリータイム券 18:30~20:00	フリータイム券 18:30~20:00	フリータイム券 18:30~20:00
19:30														フリータイム券 18:30~20:00
20:00														フリータイム券 18:30~20:00
20:30	エアロ&ストレッチ佐々木(裕)券 20:15~21:15	night グループファイトYU-KI券 20:15~21:00	BODY PUMP萩間券 19:45~20:30	トレインズ BODYCOMBAT 萩間券 20:45~21:30	ヨガMIYU券 20:15~21:15	night グループファイト玉木陽券 20:00~21:00	バレー石島券 20:00~21:00	マーシャルワークアウトBRAFT 千華子券 20:15~21:15	night グループファイトKAJI券 20:20~21:20	【定期教室】 クラシックバレエ中級 アユミ 14:45~15:45	POWER グループパワーAKIRA券 14:55~15:40	フリータイム券 18:30~20:00	フリータイム券 18:30~20:00	フリータイム券 18:30~20:00
21:00														フリータイム券 18:30~20:00
21:30														フリータイム券 18:30~20:00

※各教室の定員数を制限させていただきます。また券マークのクラスは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)

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 検索

お問い合わせ TEL:042-662-4880

スタジオプログラムは、前月22日に発行します。

券
 ※レッスンの開始20分前に到着を行いますので、前日にお越しください。
 ※抽選番号の抽選は、スタジオまで、お買い合わせください。
 ※抽選番号順に入場となります。
 ※各教室、定員35名となります。
 ※一部教室は定員25名、30名となります。
 ※詳しくは裏面をご確認ください。
 ※30分は定員15名となります。
 ※初心者向けレッスンです。
 ※初めての方、自費のない方はこちらのレッスンからお試ください。

<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> レッスン開始の15分前よりお並びいただけます。各スタジオ10分前に入場可能です。(券マークはないクラス) 遅刻、入場後、荷物等置く等の場取り行為は禁止です。

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。

