

2024年 11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: 11日

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	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田 9:30~10:30	ボディアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	かんたんエアロ 田村 9:40~10:25	ヨーガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 9:50~10:35	ヨガ YUKO 9:30~10:30	フラダンス 羽島 9:45~10:45	リラックスヨガ HIROMI 9:30~10:30	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15	ヨガ yoko 9:30~10:30	ストリートダンススター ト 木谷 9:30~10:15	朝ヨガ 入倉 9:40~10:40		
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 11:20~12:20	ヨガ 齋藤(み) 11:10~12:10	ボディアトレーニング 渋谷 10:30~11:15	ストリートダンススター ト 木谷 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 10:50~11:35	ヴォーカリズム 小須 10:45~11:30	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50	骨盤ヨーガ HIROMI 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:35~11:35	ピラティス yoko 10:50~11:50	ストリートダンス 木谷 10:30~11:30	エアロ& コンディショニング 入倉 11:00~12:00		
11:30													【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		
12:00															
12:30															
13:00	ヴォーカリズム 小須 12:45~13:30	やさしいピラティス 秋山 12:30~13:30	ZUMBA 橋本 12:45~13:45	筋コンディショ ~簡単シェイプアップ~ ジム夏 12:55~13:25	骨盤ヨーガ 佐宗 13:00~14:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:10~14:10	【定期教室】 やさしいフラダンス ~初級~ 坂本 11:45~12:45	はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55	筋トレ&コンディショニング 佐々木(智) 12:00~12:45	STEP初級 工藤 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	ZUMBA 川上 12:45~13:45	ボディメイク 美姿勢 ジム夏 12:20~13:20		
13:30													ボディコンディショニング しんしん 12:30~13:00		
14:00	ボディメンテナンス 櫻井 13:45~14:45	ZUMBA 秋山 13:45~14:45	ゆつたり骨盤ストレッチ 橋本 14:00~15:00	筋コンディショ ~バーベル中上級~ ジム夏 13:40~14:40	エアロピクス初級 水島 14:15~15:15	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:25~15:10	【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本 13:00~14:00	ステップエクササイズ 佐々木(裕) 13:15~14:00	アクティブバレエストレッチ 石井 14:05~14:35	初めてのHIPHOP MAHMI 14:10~14:55	【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 ~美尻&美腹~ ジム夏 13:35~14:35	BODY ATTACK OKI 13:15~14:15		
14:30															
15:00	カラダ運動エクササイズ 櫻井 15:00~16:00	背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:00~16:00	体操教室 幼児 15:30~16:30 <通年>	美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏 14:55~15:55		ZUMBA 加藤 15:30~16:15		BODY ART Training ~初中級~ 佐野 14:20~15:20	ZUMBA ゴールド 橋本 14:20~15:05	バレエ 石井 14:50~15:50	オリジナルダンス MAHMI 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	ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:50~15:50		
15:30															
16:00	【通年教室】 ジュニアバレエ ~低学年~ 16:15~17:15	背骨の調律Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:15~17:15	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) 16:10~17:00 <通年>	【定期教室】 トリッキング 小学低学年 16:30~17:30				ヨーガ 入倉 15:25~16:25				体操教室 幼児 16:30~17:30 <通年>	ZUMBA 加藤 15:40~16:40	
16:30															
17:00	【通年教室】 ジュニアバレエ ~高学年~ 17:30~18:30	かんたん筋コン しんしん 18:10~18:40	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) 17:10~18:10 <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 17:00~18:30			フリータイム 17:00~18:30				体操教室 低学年 17:30~18:30 <通年>	ストリートダンス 井内 16:15~17:00	
17:30															
18:00															
18:30															
19:00	3D30 YU-KI 19:25~19:55	ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00	代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:15	BODY ART Training ~中級~ 佐野 19:00~20:00	バーベル筋トレ 玉木陽 19:00~19:45	REEJAM 石島 19:00~19:45	ZUMBA 橋本 19:00~20:00	機能改善 コンディショニング 工藤 19:00~19:45	グループパワー KAJI 19:00~20:00					体操教室 高学年 18:30~19:30 <通年>	フリータイム 18:30~20:00
19:30															
20:00	エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15~21:15	fight: グループファイト YU-KI 20:15~21:00	LesMills DANCE AIRI 19:45~20:30	ヨガ MIYU 20:15~21:15	fight: グループファイト 玉木陽 20:00~21:00	バレトン 石島 20:00~21:00			fight: グループファイト KAJI 20:20~21:20						
20:30															
21:00															
21:30															

※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)

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 検索

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。

券
 ※レッスン開始20分前に抽選を行いますので、フロント前にお越しください。
 抽選場所の詳細は、スタッフまで、お問い合わせください。
 ※抽選番号順にご入場となります。
 ※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。
 ※3D30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、自信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分前から入場可能です。(券マークはないクラス)
 随列中、入場後、荷物を置く等の場取り行為は禁止です。