

2025年 3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: 10日(月)

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	ボディケアストレッチ 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	ボディメンテナンスヨガ 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 券 ヨガインストラクター 9:40~10:40 マーシャルワークアウト BRAFT 世古 9:45~10:45
10:30													
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	ボディケアトレーニング 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&コア 券 エアロインストラクター 11:00~12:00 【定期教室】 ストライクボクシング ~ノーマル~ BRAFT 世古 11:00~12:00
11:30													
12:00													
12:30	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	ヨガ AI 11:30~12:30	ストリートダンス 木谷 11:40~12:40	ストレッチ& コンディショニング 水島 11:55~12:45	【night】 グループファイト SEIKO 11:55~12:55	【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& バレレッスン アユミ 12:15~13:15	ボディメイク 美姿勢 ジム夏 12:20~13:20	エアロピクス中級 しんしん 12:15~13:00
13:00													
13:30													
14:00	交替わりレッスン 13:45~14:45	ZUMBA 秋山 13:45~14:45	ボディメイク ~バーベル中上級~ ジム夏 13:40~14:40	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 ~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	かんたんエアロ 佐々木(智) 13:00~13:45	ヨガ 福田Y 12:50~13:50		ボディメイク ~バー(シャフト)トレ~ ジム夏 13:35~14:35	ボディメイク OKI 13:15~14:15
14:30	レッスン・担当者が確 定次第、代行情報に 掲載いたします。		ゆつたり骨盤ストレッチ 橋本 14:00~15:00	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				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		3D30 AKIRA 14:05~14:35	
15:00													
15:30	交替わりレッスン 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	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 初級 アユミ 13:30~14:30	ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:50~15:50
16:00													
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Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:15~17:15	体操教室 幼児 15:30~16:30 <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>				ヨーガ ヨガインストラクター 15:25~16:25				【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
17:00													
17:30	【通年教室】 ジュニアバレエ 中・高学年 17:30~18:30		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 (キッズ) 17:10~18:10 <通年>		フリータイム 17:00~18:30							体操教室 幼児 16:30~17:30 <通年>
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	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	LesMills DANCE AIRI 19:35~20:20	BODY ART Training ~中級~ 佐野 19:00~20:00	交替わりレッスン 玉木陽 19:00~19:45	バレトン 石島 19:00~20:00	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
20:00													
20:30	エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15~21:15	【night】 グループファイト YU-KI 20:15~21:00	時間変更	トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20~19:20 <通年>									
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。 ※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。 ※3D30は定員15名となります。 ※初めの方、自信のない方はこちらのレッスンからお試ください。 ※抽選番号順にご入場となります。 ※抽選場所の詳細は、スタッフまで、お問い合わせください。 ※各教室は定員25名、30名となります。 ※1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。 ※初めの方、自信のない方はこちらのレッスンからお試ください。 ※抽選番号順にご入場となります。 ※抽選場所の詳細は、スタッフまで、お問い合わせください。 ※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。 ※初めの方、自信のない方はこちらのレッスンからお試ください。													

... 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

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。

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	★	35名	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	★	35名	『はじめてエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。簡単なステップで楽しく汗をかけます。	
エアロピクス初級	★	35名	『かんたんエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。簡単なステップで楽しく汗をかけます。	
背骨の調律Sintex®〜ファンクショナルエアロ〜	★★	35名	血液循環とデトックスを促進し、痩せやすい身体づくりをめざします。	
ダンスエアロ	★★	35名	エアロピクスをベースにダンスの要素を加えたもので音に合わせて気持ちよく汗がかけられるクラスです！	
シェイプエアロ	★★	35名	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	★★	35名	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。	
パーベル中上級	★★★	30名	フォーム重視で、ゆっくりと可動域を増やし負荷をかけます。体力、筋力、持続力がある方向けのクラスです。	
エアロ&コンディショニング	★	35名	シンプルなエアロとストレッチを入れながら身体を整えるクラスです。	
リズム健康体操	★	35名	リズム体操でカラダをほぐしたり、脳トレもを行います！	
STEP初級	★	35名	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	★★★	30名	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。	
ステップエクササイズ	★★★	30名	音楽に合わせて簡単な踏み台昇降運動&トレーニングを行うクラスです。	
スマッシュボクシング	★★	35名	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。	
マーシャルワークアウト	★★	35名	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）	
BODY COMBAT	★★★	35名	パンチやキックの動きを効果的に取り入れた全身のトレーニングレッスンです。	
BODY ATTACK	★★★	35名	エネルギッシュな音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。	
グループファイト	★★★	35名	総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせて動きます。	
リラックス・調整系プログラム				
ヨーガ・朝ヨガ	★	35名	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	★★	35名	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	★	35名	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。	
BODY ART Training	★★	35名	呼吸に合わせて動き、全身の空気が入れ替わるようなリフレッシュ感覚を楽しめます。	
ボディメイクヨガ	★	35名	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	★★	35名	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	★	35名	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	★	35名	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	★	35名	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。	
ピラティス	★★	35名	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。	
ゆったり骨盤ストレッチ	★	35名	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。	
ストレッチ&コンディショニング	★	35名	無理のない動きで柔軟性、パフォーマンスを向上させ、身体を整えるクラスです。	
筋トレ&コンディショニング	★	35名	筋力トレーニングとストレッチで身体を整えるクラスです。	
美姿勢ローラーストレッチ	★	35名	ローラーを使い、全身の筋肉をほぐし、姿勢改善もを行います。	
機能改善コンディショニング	★	35名	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	★	35名	体幹〜手足のしなやかさを取り戻す・高める為のストレッチや調整体操を行います。	
ヴォーカリズム	★	35名	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。	
背骨の調律 Sintex®〜首・腰・股関節スッキリ〜	★	35名	首や腰、股関節をほぐして整え自律神経を整えます。スムーズな入眠を促し、夜更かし回避にも繋がります。	
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	★★★	30名	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。	
3D30	★★★	15名	VIPRを使い、高負荷のインターバルトレーニングをダイナミックな音楽に合わせて行います。	
パーベル筋トレ	★★★	30名	バーベル、プレートを使い、全身の筋力トレーニングを行います。	
ボディメイク〜バー(シャフト)トレ〜	★★★	30名	バー(シャフト)、バーベルを使ったフォーム重視での全身筋力トレーニングです。	
ボディメイク筋トレ〜美姿勢〜	★★	30名	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				
LesMills DANCE	★★	35名	様々なジャンルで構成され、ワークアウトをしながらダンススキルも向上します。	
ZUMBA	★★	35名	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	★	35名	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。	
ストリートダンス初級	★	35名	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	★★	35名	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。	
Nia〜オーガニックダンス〜	★	35名	ヨガ・武術・モダンダンス・ジャズダンスなどが組み合わさった有酸素系フィットネスダンスプログラムです。	
初めてのHIP HOP	★	35名	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	★★	35名	『初めてのHIP HOP』に慣れてきた方にオススメです。	
やさしいJAZZ HIPHOP	★★	35名	JAZZとHIPHOPの要素を組み合わせたキレのあるかっこいいダンスクラスです。	
オリジナルダンス	★★	35名	ジャンルにとらわれず色々なダンスを踊るクラスです。	
REEJAM	★★	35名	エアロピクスの基本的な動きに、HIPHOPを組み合わせたダンスフィットネスです。	
クラシックバレエ初級	★	25名	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。	
バレエ	★★	25名	基本的なバレエの動きを学び、センターでジャンプなどより大きく身体を動かしていきます。	
アクティブバレエストレッチ	★	35名	理想的なボディラインを目指して様々なストレッチや筋力トレーニングを行います。	
バレトン	★	35名	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた、シェイプアップ効果が期待できるプログラムです。	
フラダンス	★★	35名	ハワイの音楽に合わせてゆったりと踊ります。	

ショートレクソンプログラム

月	火	水	木	金	土	日
	11:00~11:15 美腹メイク			11:00~11:15 フレックスクッションストレッチ		10:00~10:15 フレックスクッションストレッチ
	17:45~18:00 フレックスクッションストレッチ			18:00~18:15 美腹メイク		17:45~18:00 美腹メイク

レッスン名	内 容
フレックスクッションストレッチ	クッションを使い、骨盤を立てながら正しい姿勢へストレッチしていきます。
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。

フレックスクッションストレッチ定員:6名 美腹メイク定員:8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	実施日
月曜日	10:00~10:45	ボディーケアストレッチ	田村	17日・31日
	11:00~11:45	やさしいエアロピクス		
木曜日	9:30~10:15	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	6日
	10:30~11:15	リフレッシュエアロ		
金曜日	10:00~10:45	骨盤ストレッチ	橋本	7日・21日・28日
	11:00~11:45	ZUMBA		

1本・2本合わせて300円！ サブアリーナ・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。

レッスンに関するお願い

- ・お客様同士での場所の確保はご遠慮ください。
 - ・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。
 - ・こまめな水分補給を心掛けましょう。
 - ・動画、写真の撮影はご遠慮ください。
 - ・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。
- ※金額表記は、全て税込価格です。