

2025年 4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: 4月14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		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	ヨガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 9:50~10:35	ヨガ 福田Y 9:30~10:30 担当変更	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	交替わりレッスン 9:30~10:30 ※レッスン時間を変更 する可能性もございます	ストリートダンス スタート 木谷 9:45~10:30 時間変更	朝ヨガ 入倉 9:40~10:40 担当変更	マールワークアウト BRAFT 世古 9:45~10:45
10:00	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00												
10:30		ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15											
11:00			ストリートダンス スタート 木谷 10:40~11:25										
11:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20 定員24名	ヨガ 齋藤(み) 11:10~12:10		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		骨盤ヨガ HIROMI 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:35~11:35	交替わりレッスン 10:50~11:50 ※レッスン時間を変更 する可能性もございます	ストリートダンス 木谷 10:45~11:45 時間変更	エアロ&コア 入倉 11:00~12:00 担当変更	【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
12:00		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	Group Fight 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			STEP初級 工藤 11:50~12:35				
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					筋トレ&コンディショニング 佐々木(智) 12:00~12:45				
13:30													
14:00	交替わりレッスン 13:45~14:45 ※レッスン時間を変更 する可能性もございます	ZUMBA 秋山 13:45~14:45	ボディメイク ~パール中上級~ ジム夏 13:40~14:40										
14:30													
15:00													
15:30	交替わりレッスン 15:00~16:00 ※レッスン時間を変更 する可能性もございます	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										
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	かんたん筋コン しんしん 18:10~18:40 スタジオ変更	フリータイム 17:30~19:00											
19:00													
19:30	ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00 スタジオ変更	3D30 YU-KI 19:25~19:55 スタジオ変更	代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:15										
20:00													
20:30	エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15~21:15	Group Fight YU-KI 20:15~21:00											
21:00													
21:30													

※各教室の定員数を制限させて頂きます。また券マークのクラスは整理券を配布させて頂きます。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。

券
 ※レッスン開始20分前に指通を行いますので、フロント前にお越しください。
 ※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) 整列中、入場後、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。