

# 2025年 4月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2025/3/27

4月29日(火)	
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	9:30
10:00	かんたんエアロ&ストレッチ 田村 9:45~10:45
10:30  ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15	10:30
11:00	ポールでゆったりケア 田村 11:00~11:45
11:30	11:30
12:00 ヨガ AI 11:30~12:30	12:00  3D30 AKIRA 12:05~12:35
12:30	12:30
13:00  ZUMBA 橋本 12:45~13:45	13:00  筋コンディション ~簡単シェイプアップ~ ジム夏 12:55~13:25
13:30	13:30
14:00  ゆったり骨盤ストレッチ 橋本 14:00~15:00	14:00  ボディメイク ~バーベル中上級~ ジム夏 13:40~14:40
14:30	14:30
15:00	15:00  美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏 14:55~15:55
15:30	15:30
16:00 体操教室 幼児 15:30~16:30 <通年>	16:00
16:30	16:30 トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10~17:00 <通年>
17:00 体操教室 低学年 16:30~17:30 <通年>	17:00
17:30	17:30 トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:10~18:10 <通年>
18:00 体操教室 高学年 17:30~18:30 <通年>	18:00
18:30	18:30 トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20~19:20 <通年>
19:00	19:00
19:30 代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:15	19:30
20:00	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30

## レッスン紹介

### ◇ポールでゆったりケア◇

ストレッチポールを使って身体調整し、ストレッチで身体を気持ち良くケアを行うプログラム。

### ◇3D30◇

ストレングストレーニングとカーディオトレーニングを組み合わせ脂肪燃焼、筋力・アジリティ向上を目的としたプログラムです。

- ...女性インストラクター
- ...男性インストラクター
- ...祝日レッスン



...初心者向けのレッスン



...レッスン開始20分前、指定場所にて抽選を行います。

- ※各レッスンの定員数は35名です。  
3D30は定員15名
- ※都度利用の料金は、  
**スタジオコース800円(税込)**です。
- ※月額会員の料金は、  
**5,500(税込)**です。