

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	★	20人	簡単な動きとステップで楽しく汗をかけます。	必要
かんたんエアロ	★	20人	『はじめてエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。でも簡単なステップで楽しく汗をかけますよ。	
シェイプエアロ	★★	20人	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	★★	20人	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。	
かんたんエアロ&コア	★	20人	シンプルなエアロと体幹強化エクササイズです。	
リズム健康体操	★	20人	リズム体操でカラダをほぐしたり、脳トレも行います！	
かんたんSTEP	★	20人	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	★	20人	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。	
スマッシュボクシング	★★	20人	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。	
カーディオボクシングワークアウト&ストレッチ	★★	20人	初めての方でも簡単に動けて、楽しく汗を流したい方におすすめのクラスです。	
マーシャルワークアウト	★★	20人	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。	
グループファイト	★★★	20人	総合格闘技の動きを楽しみながら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	★	20人	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。	必要 ※必要な 場合が ございます。
代謝UPヨガ	★★	20人	身体を中心「コア」を意識し、身体の内側から引き締めます。	
骨盤ヨーガ	★	20人	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。	
ボディメイクヨガ	★	20人	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	★★	20人	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。	
ボディーケアストレッチ	★	20人	セルフで出来る身体ほぐしとメンテナンスを行います。	
ボディーケアトレーニング	★★	20人	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	★	20人	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。	
からだスッキリヨガ	★	20人	代謝アップのポーズをとり、身体を丁寧にほぐしていきます。	
ピラティス	★★	20人	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。	
筋膜ストレッチピラティス	★★	20人	ストレッチポールで体をほぐし、インナーマッスルを鍛え身体の歪みを改善します。	
骨盤調整	★	20人	骨盤の歪みを調整し、姿勢改善を目指します。	
骨盤矯正ストレッチ	★	20人	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。	
骨盤エクササイズ	★	20人	骨盤を取り囲むインナーマッスルを簡単な体操で鍛え姿勢改善や体の調子を整えるレッスンです。	
ボディクリエイト	★	20人	セルフマッサージやストレッチ、トレーニングで体の歪みを整えます。	
機能改善コンディショニング	★	20人	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。	
身体調整エクササイズ	★	20人	体幹の筋肉を意識しながら姿勢やカラダのゆがみを整えていくレッスンです。	
骨盤調整エクササイズ	★	20人	血行を促進し、骨盤をゆるめて整える簡単な体操です。	
ヴォーカリズム〜ハミング〜	★	20人	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。	
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	★★★	20人	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。	不要
筋コンディショニング	★★	20人	基本動作、部位別、バーベル、クールダウン、選べるスタジオ筋トレ。	
シェイプ&筋トレ	★	20人	シェイプアップに必要な筋力トレーニングやストレッチを行います。	
ボディメイク筋トレ〜美姿勢〜	★	20人	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				
ZUMBA	★★	20人	様々なジャンルの音楽に合わせてダンスをします。	必要
ZUMBA STEP	★★	20人	ZUMBAとステップ台を組み合わせた楽しいフィットネスです！	
ZUMBAゴールド	★★	20人	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。	
リトモス	★★	20人	リズムに合わせて色々な種類のダンスをマスターしていきます。	
ストリートダンススタート	★	20人	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	★★	20人	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。	
J-POP&K-POP	★	20人	J-POPとK-POPをミュージックに合わせて踊っていくクラスです。	
初めてのHIP HOP	★	20人	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	★★	20人	『初めてのHIP HOP』に慣れてきた方にオススメです。	
オリジナルダンス	★★	20人	ジャンルにとらわれず色々なダンスを踊るクラスです。	
クラシックバレエ初級	★	20人	バレエパ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。	
フラダンス	★★	20人	ハワイの音楽に合わせてゆったりと踊ります。	
Nia	★★	20人	音楽に合わせてダンス・マーシャルアーツ、ヨガなどを行います。	

一般開放フィットネス

曜日	時間	クラス名	担当	休講日
月曜日	10:00~10:45	骨盤調整ストレッチ	影山	6日・27日
	11:00~11:45	ZUMBA		
木曜日	9:30~10:15	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	30日
	10:30~11:15	リフレッシュエアロ		
金曜日	10:00~10:45	朝ヨガ	入倉	10日・17日 24日・31日
	11:00~11:45	エアロウォーク&コア		

1本・2本合わせて300円！

サブアリーナ又は多目的室で開催中！

※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。
- ・カーテンは開けた状態でご利用下さい。
- ・使用後はマット、鏡、床を必ず拭いて下さい。

レッスンに関するお願い

- ・来館時に**利用記名票(同意書)**の記入をお願い致します。
- ・スタジオ入場時のマスクの着用、手指アルコール消毒をお願い致します。
- ・コロナウイルス感染症拡大防止の為、**各レッスンの時間の変更、定員数を減らしております。**
- ・(一部レッスンは休講とさせていただきます。)
- ・**レッスン開始30分前に整理券を配布致します。**
- ・(配布場所は館内掲示またはスタッフまでお問い合わせください)
- ・参加チケットをインストラクターに渡し入場してください。
- ・レッスン前後の長時間の会話・密を避けてください。
- ・お客様同士、またインストラクターとのハイタッチ等はお控えください。
- ・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。
- ・スタジオの床に印を設けております。**レッスン時は印の位置での参加をお願い致します。**
- ・(マットを敷く際は、印を目印にマットを敷いてください。)
- ・こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・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。