



# 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 (名)	内 容	シューズ
<b>脂肪燃焼系プログラム</b>				
はじめてエアロ	★	25人	簡単な動きとステップで楽しく汗をかけます。	
かんだんエアロ	★	25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。	
ダンスエアロ	★★	25人	エアロビ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るクラスです！	
シェイプエアロ	★★	25人	脂肪燃焼を目的としたエアロビクスで、楽しくシェイプアップします。	
エアロ&コア	★★	25人	リズムチェンジなどを含むエアロビクスと体幹強化のクラスです。	
バーベル&コア	★★★	25人	体幹強化で軸を作り、バーベルでメリハリボディと筋力アップのクラスです。	
かんだんエアロ&コア	★	25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	★	25人	リズム体操でカラダをほぐしたり、脳トレもしています！	
かんだんSTEP	★	25人	昇降運動繰り返して、脂肪燃焼を目指します。	
ダンベルシェイプ	★	25人	ダンベルを使い、リズムに合わせ全身シェイプアップを行います。	
スマッシュボクシング	★★	25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。	
マーシャルワークアウト	★★	25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。ミドル(中級者向け)ライト(初～中級者向け)	
グループファイト	★★★	25人	総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせて動きます。	

<b>リラクセス・調整系プログラム</b>				
ヨガ・朝ヨガ	★	25人	呼吸法や姿勢などのヨガの基本をもとに、身体の中からリラックスします。	
代謝UPヨガ	★★	25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。	
骨盤ヨガ	★	25人	骨盤調整を主に行っていくヨガです。姿勢改善に効果的。	
BODY ART Training	★★	25人	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	★	25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	★★	25人	ヨ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。	
ポテークアストレッチ	★	25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。	
ポテークアストレーニング	★★	25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。	
リラクセスヨガ	★	25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。	
からだスックリョガ	★	25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。	
やさしいピラティス	★★	25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	★★	25人	ストレッチボールで体をほぐし、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	★	25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	★	25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	★	25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。	
ポテクリエイト	★	25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	★	25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。	
ボディメンテナンス	★	25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	★	25人	血行を促進し、骨盤をゆるめて整える簡単な体操です。	
ヴォーカリスム〜ハミング〜	★	25人	ハミングは鼻腔共鳴という響きの練習になります。唾液の飛沫を抑え安心しておこなえる発声法です。	

<b>トレーニング系・30分ショートプログラム</b>				
グループパワー	★★★	25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。	
3D30	★★★	10人	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。	
筋コンディション	★	25人	簡単な筋力トレーニング、お尻集中、クールダウン等選べるスタジオ筋トレ。	
シェイプ&筋トレ	★	25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〜	★	25人	インナーマッスルを強化する立位のトレーニング。	

<b>ダンス系・ハレエ系プログラム</b>				
ZUMBA	★★	25人	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	★★	25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	★★	25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	★	25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	★★	25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	★	25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	★	25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	★★	25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	★★	25人	ジャンルにとら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	★	25人	バレエ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	★★	25人	ハワイの音楽に合わせてゆったりと踊ります。	
Nia〜オーガニックダンス〜	★★	25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。	

## ショートレッスンプログラム

月	火	水	木	金	土	日
	11:00~11:15 美腿メイク			11:00~11:15 美腿メイク		9:20~9:35 美腿メイク
	16:30~16:45 美腿メイク			16:30~16:45 美腿メイク		17:30~17:45 美腿メイク

レッスン名	内 容
ローラリクス	ストレッチボールを使い姿勢改善していきます。
ケガリクス	身体の機能改善をはかります。
美腿メイク	お顔のトレーニングを集中的に行います。

各レッスン定員:6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	休講日
月曜日	10:00~10:45	骨盤調整ストレッチ	影山	13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)	9日・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	3日・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がけください。

## 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

- ・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。)
- ・ご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。