

2023年 6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: 無し

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
			ボディアクアトレッチ 渋谷 9:30~10:15	ヨガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 10:00~10:45	ヴォーカリズム ~ハミング~ 小須 10:00~10:45	フラダンス 羽島 9:45~10:45	リラククスヨガ かおり 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 9:45~10:30	朝ヨガ 入倉 9:40~10:40	
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		ボディアクアトレーニング 渋谷 10:35~11:20	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 11:00~11:45	はじめてエアロ SEIKO 11:05~11:50		スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50	骨盤調整 かおり 10:50~11:50	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:30	ピラティス yoko 10:50~11:50	ストリートダンス 木谷 10:50~11:35	エアロ&コア 入倉 11:00~12:00	【定期教室】 ストライクボクシング BRAFT 遠藤 10:00~11:00
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		ストリートダンス 木谷 11:45~12:30		fight グループファイト SEIKO 12:10~12:55			やさしい JAZZ HIPHOP HAYAMI 12:10~12:55	かんたんSTEP 工藤 11:50~12:35				【定期教室】 かんたん ストライクボクシング BRAFT 森田 11:15~12:15
ヴォーカリズム ~ハミング~ 小須 12:45~13:30	やさしいピラティス 秋山 12:45~13:45	ZUMBA 橋本 12:45~13:30	箱コンディショニング ~標準シェイプアップ~ ジム夏 12:50~13:20	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:15~14:00			からだスツキリヨガ かおり 13:10~14:10					
			筋コンディショニング ~バーベル&コア~ ジム夏 13:40~14:40	初めてのHIPHOP SATOSHI 14:20~14:50	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:20~15:05	BODY ART Training ~初中級~ 佐野 14:20~15:20	ZUMBA ゴールド 橋本 14:20~15:05	ZUMBA 秋山 14:30~15:15	初めてのHIPHOP MAHMI 14:15~15:00				
ボディメンテナンス 松山 14:00~15:00	ZUMBA 秋山 14:05~14:50	骨盤エクササイズ 小室めぐ宝 14:00~15:00	美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏 15:00~15:45	HIP HOP SATOSHI 15:15~16:00	ZUMBA 加藤 15:30~16:15		ヨガ 入倉 15:25~16:25		オリジナルダンス MAHMI 15:20~16:05				
【通年教室】 キッズバレエ~幼児~ 15:15~16:00	かんたんエアロ&コア KIYOMI 15:10~16:10	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>	【定期教室】 トリッキング 小学低学年 16:30~17:30				【通年教室】 チアダンス~低学年~ 菊池 16:15~17:00					
【通年教室】 ジュニアバレエ ~低学年~ 16:15~17:15		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			【通年教室】 チアダンス~高学年~ 菊池 17:10~18:10					
【通年教室】 ジュニアバレエ 中高学年 17:30~18:30	かんたん筋コン しんしん 18:10~18:40	体操教室 高学年 17:30~18:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20~19:20 <通年>	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40				機能改善 コンディショニング 工藤 18:30~19:15					
ピラティス Kaori 19:00~20:00	ダンスエアロ しんしん 19:00~19:45	代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:00	J-POP&K-POP 安部 19:40~20:25	BODY ART Training ~中級~ 佐野 20:05~21:05	fight グループファイト TAKUTO 20:05~20:50	リフレッシュヨガ ライ BRAFT 森田 20:15~21:15	マールワークアウト ライ BRAFT 森田 20:15~21:00	ヨガ KIYOMI 19:30~20:30	グループパワー YU-SEI 19:15~20:00				
かんたんエアロ 佐々木(恭) 20:15~21:00	fight グループファイト TAKUTO 20:05~20:50	fight グループパワー YUMA 20:20~21:05	マールワークアウト リトル BRAFT 千葉子 20:45~21:30						fight グループファイト YU-SEI 20:20~21:05				

※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。

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)

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。

エスフォルタアリーナ八王子

検索

お問い合わせ TEL:042-662-4880

スタジオプログラムは、前月22日に発行します。

券 レッスン開始20分前に抽選を行いますので、フロント前にお越しください。抽選場面の詳細は、スタッフまで、お問い合わせください。
券 ※抽選番号順にご入場となります。
券 ※各教室、定員25名となります。
券 ※一部教室は定員30名となります。
券 詳しくは裏面をご確認ください。
券 ※30分前まで受付となります。
券 初心者向けレッスンです。
券 初めての方、自信のない方はこちらのレッスンからお試しください。

券 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。
券 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。
券 各スタジオ10分前から入場可能です。(券のマークが無いクラス)
券 整理中、荷物を置く場所取り行為は禁止です。

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。

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
脂肪燃焼系プログラム				
はじめてエアロ	★	30人	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	★	30人	『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。	
ダンスエアロ	★★	30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られるクラスです！	
シェイプエアロ	★★	30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	★★	30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	★★★	30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。	
かんたんエアロ&コア	★	30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	★	30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	★	30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	★	30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	★★★	30人	総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせて動きます。	

リラククス・調整系プログラム				
ヨーガ・朝ヨガ	★	30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。	
代謝UPヨガ	★★	30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	★	30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。	
BODY ART Training	★★	30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	★	30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	★★	30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。	
ボディークエストレッチ	★	30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。	
ボディークアトレニング	★★	30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。	
リラククスヨガ	★	30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	★	30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	★★	30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	★★	30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	★	30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	★	30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	★	30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	★	30人	セルフマッサーやストレッチ、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	★	30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	★	30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	★	30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。	

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	★★★	12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	★	30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	★	30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～	★	30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・ハレエ系プログラム				
ZUMBA	★★	30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	★★	30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。	
ストリートダンス初級	★	30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	★★	30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	★	30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	★	30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	★★	30人	『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	★★	30人	JAZZとHIPHOPの要素を組み合わせたキレイのあるかっこいいダンスクラスです！	
オリジナルダンス	★★	30人	ジャンルにとらわれない色々なダンスを踊るクラスです。	
クラシックハレエ初級	★	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	★★	30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～	★★	30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 美腹メイク			11:00~11:15 フレックスクワジションストレッチ		10:30~10:45 フレックスクワジションストレッチ
	17:45~18:00 フレックスクワジションストレッチ			17:45~18:00 美腹メイク		17:30~17:45 美腹メイク

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

フレックスクワジ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。

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	ボディークエストレッチ	田村	5日・12日
	11:00~11:45	やさしいエアロビクス		
木曜日	9:30~10:15	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	1日・8日 22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	2日・9日 16日・23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。皆様が譲り合ってご利用下さい。
- ・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

- ・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を目安に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。