

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	★	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	エアロピ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	★★	30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	★★	30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。	
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、リズムに合わせて全身シェイプアップを行います。	
ステップエクササイズ	★	30人	音楽に合わせて簡単な踏み台昇降運動&トレーニングを行うクラスです。	
スマッシュボクシング	★★	30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	★★	30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。	
リラクセス・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。	
ポディーケアストレッチ	★	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。	
ポディーケアトレーニング	★★	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。	
リラクセスヨガ	★	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。	
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。	
ストレッチ&コンディショニング	★	30人	無理のない動きで柔軟性、パフォーマンスを向上させ、身体を整えるクラスです。	
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。	
ヴォーカリズム	★	30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。	
筋コンディショニング	★	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・バレエ系プログラム				
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みます。	
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	バレエバ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。	

ショートレックスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
	11:00~11:15 美腿メイク			11:00~11:15 フレックスクッションストレッチ		10:00~10:15 フレックスクッションストレッチ
	17:45~18:00 フレックスクッションストレッチ			17:45~18:00 美腿メイク		17:30~17:45 美腿メイク

レッスン名	内 容
フレックスクッションストレッチ	クッションを使い、骨盤を立てながら正しい姿勢へストレッチをしています。
美腿メイク	お腹周りのトレーニングを集中的に行います。

フレックスクッションストレッチ定員:6名 美腿メイク定員: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。
 ※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	実施日
月曜日	10:00~10:45	ポディーケアストレッチ	田村	25日
	11:00~11:45	やさしいエアロピクス		
木曜日	9:30~10:15	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	21日・28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	1日・8日 22日・29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・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

- ・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。

※金額表記は、全て税込価格です。

