

2023年 11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: 13日

	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
9:30														
10:00	朝ヨガ アユミ	【定期教室】 気功太極拳 矢田	かんたんエアロ 田村	ボディケアストレッチ 渋谷	ヨーガ YUKI	リズム健康体操 SEIKO	ヴォーカリズム 小須	フラダンス 羽島	リラクソスヨガ HIROMI	ダンベルシェイプ 工藤	ヨガ yoko	ストリートダンススタート 木谷	朝ヨガ 入倉	マーシャルワークアウト BRAFT 森田
10:30														
11:00	クラシックバレエ 初級 アユミ	ヨガ 齋藤(み)		ボディケアトレーニング 渋谷	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI	はじめてエアロ SEIKO	【定期教室】 プレミアムハーモニズム 小須	スマッシュボクシング KENTA	骨盤ヨーガ HIROMI	シェイプエアロ 工藤	ピラティス yoko	ストリートダンス 木谷	エアロ&コア 入倉	【定期教室】 ストライクボクシング ~ノーマル~ BRAFT 森田
11:30														
12:00														
12:30	ヴォーカリズム 小須	やさしいピラティス 秋山	ZUMBA 橋本	筋コンディショニング 水谷	骨盤ヨーガ 佐宗	シェイプエアロ 佐々木(裕)	【定期教室】 やさしいフラダンス ~初級~ 坂本	はじめてエアロ 佐々木(裕)	筋トレ&コンディショニング 佐々木(裕)	かんたんSTEP 工藤	【定期教室】 基礎バレエトレーニング& バレエレッスン アユミ		ボディメイク 美姿勢&お腹 ジム夏	ボディータック BODYATTACK
13:00														
13:30	ボディメンテナンス 松山	ZUMBA 秋山	骨盤エクササイズ 小室めぐ宝	筋コンディショニング ~バーベル&コア~ ジム夏	初めてのHIPHOP SATOSHI	ダンベルシェイプ 佐々木(裕)	【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本	ステップエクササイズ 佐々木(裕)	かんたんエアロ 佐々木(智)	ヨガ 福田Y	【定期教室】 クラシックバレエ 初級 アユミ	ZUMBA 川上	筋コンディショニング ~美尻~ ジム夏	ボディータック BODY ATTACK OKI
14:00														
14:30														
15:00	【通年教室】 キッズバレエ~幼児~	かんたんエアロ&コア KIYOMI	体操教室 幼児	美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏	HIP HOP SATOSHI	ZUMBA 加藤		ヨーガ 入倉	オリジナルダンス MAHMI	初めてのHIPHOP MAHMI	【定期教室】 クラシックバレエ 中級 アユミ	3D30 YUMA	筋コンディショニング ~美脚&コアストレッチ~ ジム夏	ボディータック BODY COMBAT Karen
15:30														
16:00	【通年教室】 ジュニアバレエ ~低学年~		体操教室 低学年	トレインズ チアダンススクール (リトル)	【定期教室】 トリッキング 小学低学年									
16:30														
17:00	【通年教室】 ジュニアバレエ 中高学年	かんたん筋コン しんしん	体操教室 高学年	トレインズ チアダンススクール (キッズ)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年	フリータイム								
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	3D30 YUMA	ダンスエアロ しんしん	代謝UPヨガ 佐宗	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	ZUMBA misono	グループパワー MOSSA IR	HIP HOP 安部	ZUMBA 橋本	機能改善 コンディショニング 工藤	【通年教室】 チアダンス~低学年~ 菊池	体操教室 幼児	体幹フローヨガ アユミ	ストリートダンス初級 井内	ヨガ 齋藤(み)
19:30														
20:00														
20:30	かんたんエアロ 佐々木(恭)	グループパワー YUMA	BODY PUMP 萩間将太	J-POP&K-POP 安部	BODY ART Training ~中級~ 佐野	グループファイ MOSSA IR	リフレッシュヨーガ 石島	マーシャルワークアウト BRAFT 森田	ヨーガ KIYOMI	【通年教室】 チアダンス~高学年~ 菊池	体操教室 低学年	【通年教室】 体幹フローヨガ アユミ	ストリートダンス 井内	フリータイム
21:00														
21:30														

※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。
 レッスン開始20分前に指導を行いますので、フロント前にお越しくたさい。
 指導場所の整理は、スタッフまで、お問い合わせください。
 ※抽選番号順に入場となります。
 ※各教室、定員30名となります。
 ※一部教室は定員25名となります。
 ※詳しくは裏面をご確認ください。
 ※30分は定員15名となります。
 初心者向けレッスンです。
 初めての方、自慢のない方はこちらのレッスンからお試ください。

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)
 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。
 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。

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 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。	必要
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	昇降運動繰り返して、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)	
BODY COMBAT	★★★	30人	パンチやキックの動きを効果的に取り入れた全身のトレーニングレッスンです。	
BODY ATTACK	★★★	30人	エネルギッシュな音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。	
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。	
リラクックス・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。	必要 ※必要 な場合が ございます。
代謝UPヨガ	★★	30人	身体の中心「コア」を意識し、身体の内側から引き締めます。	
骨盤ヨーガ	★	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。	
ボディケアトレーニング	★★	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。	
リラクックスヨガ	★	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	★★★	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。	必要
BODY PUMP	★★★	30人	バーベルを使い、全身の筋力アップ、脂肪燃焼を行います。	
3D30	★★★	15人	VIPRを使い、高負荷のインナーバルト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。	
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。	必要
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。	

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。

フレックスクッ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。
 ※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	ボディケアストレッチ	田村	20日・27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)	2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・17日 24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

- ・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。