

2024年 3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: 11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 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田 9:30~10:30	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	かんたんエアロ 田村 9:45~10:30	ヨーガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 10:00~10:45	ヴォーカリズム 小須 9:30~10:15	フラダンス 羽島 9:45~10:45	リラックスヨガ HIROMI 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	マーシャルワークアウト BRAFT 森田 10:00~10:45	
10:30			ボディケアトレーニング 渋谷 10:35~11:20	ストリートダンススタート 木谷 10:45~11:30											
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			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	【定期教室】 プレミアムハーモニズム 小須 10:30~11:30	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50	骨盤ヨーガ HIROMI 10:45~11:45	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 10:45~11:30	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 ~ノーマル~ BRAFT 森田 11:15~12:15	
11:30				ストリートダンス 木谷 11:45~12:30											
12:00							【定期教室】 やさしいフラダンス ~初級~ 坂本 12:10~12:40								
12:30	ヴォーカリズム 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	筋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	骨盤ヨーガ 佐宗 13:00~14:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:15~14:00	【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本 13:00~14:00								
13:00															
13:30															
14:00	ボディメンテナンス 松山 14:00~15:00	ZUMBA 秋山 14:05~14:50	ゆったり骨盤ストレッチ 橋本 13:50~14:50	筋コンディショニング ~バーベル&コア~ ジム夏 13:35~14:35											
14:30															
15:00															
15:30	【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>	筋コンディショニング ~美尻~ ジム夏 14:50~15:50	HIP HOP SATOSHI 15:15~16:00	ZUMBA 加藤 15:30~16:15									
16:00															
16:30	【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 (リトル) 16:10~17:00 <通年>											
17:00															
17:30	【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>											
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	3D30 YUMA 19:15~19:45	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		ZUMBA misono 19:00~19:45	バーベル筋トレ 玉木陽 19:00~19:45	HIP HOP 安部 19:00~19:45	ZUMBA 橋本 19:00~19:45							
20:00															
20:30	かんたんエアロ 佐々木(恭) 20:15~21:00	グループファイア YUMA 20:10~20:55	J-POP&K-POP 安部 20:20~21:05												
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。

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。

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。

券
 レッスン開始20分前に開催を行いますので、フロント前にお越しください。
 抽選場所の抽選は、スタッフまで、お問い合わせください。
 ※抽選番号順にご入場となります。
 ※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。
 詳しくは裏書をご確認ください。
 ※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。

定期
 3ヶ月間の別途料金がかかります。教室です。定員がある場合は抽選時抽選券を交付させていただきます。

通年
 毎月の別途料金がかかります。教室です。空きがある場合は抽選時抽選券を交付させていただきます。

スポーツ
 週ごとに担当者が変わる教室です。詳細は代行種別をご確認ください。

参加方法
 各スタジオ10分前に入場可能です。(券のマークが無いクラス) 整理券、荷物等置く等の場所取り行為は禁止です。

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名	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名	『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名	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名	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名	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名	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名	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名	リズム体操でカラダをほぐしたり、脳トレもを行います！	
かんたんSTEP	★	30名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせて動きます。	
リラックス・調整系プログラム				
ヨーガ・朝ヨガ	★	30名	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名	身体の中心「コア」を意識し、身体の内側から引き締めます。	
骨盤ヨガ	★	30名	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名	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名	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名	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名	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名	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	★	30名	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名	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	★★	30名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	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。	
シェイプ&筋トレ	★	30名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	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名	『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名	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名	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名	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。	

ショートレスズンプログラム

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		17:45~18:00 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。
 ※月額利用料: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	18日・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)	7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	15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

- ・お客様同士での場所の確保はご遠慮ください。
 - ・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。
 - ・こまめな水分補給を心掛けましょう。
 - ・動画、写真の撮影はご遠慮ください。
 - ・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。