

# 2024年 4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: 8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】 氣功太極拳 矢田	ボディケアストレッチ 渋谷	かんたんエアロ 田村	ヨーガ YUKI	リズム健康体操 SEIKO	ヨガ YUIKO	フラダンス 羽島	リラックスヨガ 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	マールワークアウト BRAFT 世古
10:30			ボディケアトレーニング 渋谷	ストリートダンススタート 木谷	Nia ～オーガニックダンス～ YUKI	はじめてエアロ SEIKO	ヴォーカリズム 小須		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 世古
11:00	クラシックバレエ 初級 アユミ	ヨガ 齋藤(み)	ヨガ 大坪	ストリートダンス 木谷	1 night ストレッチ&コンディショニング 水島	1 night グループファイท์ SEIKO	【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(智)	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	マールワークアウト BRAFT千華子	ボディメイク 美姿勢&お腹 ジム夏	
11:30			やさしいピラティス 秋山	ZUMBA 橋本	筋コンディショニング ～バーベル&コア～ ジム夏	シェイプエアロ 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	ZUMBA 川上	筋コンディショニング ～美尻～ ジム夏	BODY ATTACK OKI	
12:00			体操教室 幼児	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学低学年	フリータイム 17:00～18:30								
12:30			体操教室 低学年	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									
13:00			体操教室 高学年	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
13:30			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
14:00			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
14:30			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
15:00			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
15:30			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
16:00			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
16:30			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
17:00			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
17:30			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
18:00			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
18:30			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
19:00			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
19:30			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
20:00			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
20:30			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
21:00			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									
21:30			体操教室 小学生	トレインズ チアダンススクール (ジュニア)	【定期教室】 トリッキング 小学高学年									

※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。

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分前に指導を行いますので、フロント前にお越しください。  
 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35名となります。  
 ※一部教室は定員25名、30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、自備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。

**<通年>** 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。

**<参加方法>** 各スタジオ10分前から入場可能です。(券マークはないワス) 整理中、入場後、荷物を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
<b>脂肪燃焼系プログラム</b>				
はじめてエアロ	★	35名	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	★	35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	★★	35名	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	★★	35名	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	★★	35名	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	★	35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	★	35名	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	★	35名	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	★★★	35名	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。	
ステップエクササイズ	★★★	35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	★★	35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	★★	35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	★★★	35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	★★★	35名	エネルギー溢る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	★★★	35名	総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせて動きます。	
<b>リラククス・調整系プログラム</b>				
ヨーガ・朝ヨガ	★	35名	呼吸法や姿勢などのヨーガの基本をもとに、身体の中からリラククスします。	
代謝UPヨガ	★★	35名	身体を中心「コア」を意識し、身体の内側から引き締めます。	
骨盤ヨーガ	★	35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	★★	35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	★	35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	★★	35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。	
ポディーケアストレッチ	★	35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。	
ポディーケアトレーニング	★	35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。	
体幹トレーニング	★	35名	綺麗な姿勢を取り戻し、ぶれない・しなやかに強い体幹をつくるためのトレーニングを行います。	
リラククスヨガ	★	35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	★	35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	★★	35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	★	35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	★	35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	★	35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	★	35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。	
筋トレ&コンディショニング	★	35名	筋力トレーニングとストレッチで身体を整えるクラスです。	
機能改善コンディショニング	★	35名	ピラティスやヨー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	★	35名	体幹~手足のしなやかさを取り戻す・高めるためのストレッチや調整体操を行います。	
骨盤調整エクササイズ	★	35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	★	35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。	
<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	★★★	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。	
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	MIPR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。	
バーベル筋トレ	★★★	30名	バーベル、プレートを使い、全身の筋力トレーニングを行います。	
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。	
<b>ダンス系・バレエ系プログラム</b>				
ZUMBA	★★	35名	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	★	35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	★	35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	★★	35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	★	35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	★	35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	★★	35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	★★	35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	★★	35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。	
REEJAM	★★	35名	エアロビクスの基本的な動きに、HIPHOPを組み合わせたダンスフィットネスです。	
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。	
バレエ	★	25名	基本的なバレエの動きを学び、センターでジャンプなどより大きく身体を動かしていきます。	
アクティブバレエストレッチ	★	35名	理想的なボディラインを目指して様々なストレッチや筋力トレーニングを行います。	
バレトン	★	35名	フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせ、シェイプアップ効果が期待できるプログラムです。	
フラダンス	★★	35名	ハワイの音楽に合わせてゆったりと踊ります。	

## ショートレックスプログラム

月	火	水	木	金	土	日
	11:00~11:15 美腹メイク			11:00~11:15 フレックススクワッシュストレッチ		10:00~10:15 フレックススクワッシュストレッチ
				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
フレックススクワッシュストレッチ	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。

フレックススクワッシュストレッチ定員: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 11:00~11:45	ポディーケアストレッチ やさしいエアロビクス	田村	15日・22日 29日
木曜日	9:30~10:15 10:30~11:15	ヨガストレッチ リフレッシュエアロ	佐々木(裕)	4日・18日
金曜日	10:00~10:45 11:00~11:45	朝ヨガ エアロウォーク&コア	入倉	5日・12日 19日・26日

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。



必要



必要  
※必須な  
履物が  
ございます。



必要



必要