

# 2025年 5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: 5月12日(月)

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		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 9:40~10:25	ヨガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 9:50~10:35	ヨガ 福田Y 9:30~10:30	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	交替わりレッスン 9:30~10:30 ※レッスン時間を変更 する可能性もございます	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 世古 9:45~10:45
10:00	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00												
10:30		ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15	ストリートダンススタート 木谷 10:40~11:25	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 10:55~11:40	はじめてエアロ SEIKO 10:50~11:35	ヴォーカリズム 小須 10:45~11:30	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50	骨盤ヨガ HIROMI 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:35~11:35	交替わりレッスン 10:50~11:50 ※レッスン時間を変更 する可能性もございます	ストリートダンス 木谷 10:45~11:45	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 世古 11:00~12:00
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	ヨガ AI 11:30~12:30	ストレッチ& コンディショニング 水島 11:55~12:45	night Group Fight SEIKO 11:55~12:55	【定期教室】 やさしいフラダンス ~初級~ 坂本 11:45~12:45	はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55	筋トレ&コンディショニング 佐々木(智) 12:00~12:45	STEP初級 工藤 11:50~12:35				
11:30													
12:00													
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 12:30~13:30	ZUMBA 橋本 12:45~13:45	筋コンディショ ~簡単シェイプアップ~ ジム夏 12:55~13:25		【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本 13:00~14:00	ステップエクササイズ 佐々木(裕) 13:15~14:00	かんたんエアロ 佐々木(智) 13:00~13:45	ヨガ 福田Y 12:50~13:50	基礎バレエトレーニング アユミ 12:30~13:00	ZUMBA 川上 12:45~13:45	ボディメイク 美姿勢 ジム夏 12:20~13:20	エアロピクス中級 しんしん 12:15~13:00
13:00													
13:30													
14:00	交替わりレッスン 13:45~14:45 ※レッスン時間を変更 する可能性もございます	ZUMBA 秋山 13:45~14:45	ゆつたり骨盤ストレッチ 橋本 14:00~15:00	ボディメイク ~バーベル中上級~ ジム夏 13:40~14:40									
14:30													
15:00	交替わりレッスン 15:00~16:00 ※レッスン時間を変更 する可能性もございます	背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:00~16:00	体操教室 幼児 15:30~16:30 <通年>	美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏 14:55~15:55									
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	かんたん筋コン しんしん 18:10~18:40	フリータイム 17:30~19:00											
19:00													
19:30	ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00	3D30 YU-KI 19:25~19:55	代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:15	LesMills DANCE AIRI 19:35~20:20									
20:00													
20:30	エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15~21:15	night Group Fight YU-KI 20:15~21:00											
21:00													
21:30													

※各教室の定員数を制限させて頂きます。また券マークのクラスは整理券を配布させて頂きます。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) お問い合わせ TEL:042-662-4880

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。 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分前に指通を行いますので、フロント前にお越しください。  
 抽選場所の詳細は、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35名となります。  
 ※一部教室は定員24名、30名となります。詳しくは裏面をご確認ください。  
 ※「3D30」は定員15名となります。初心者向けレッスンです。  
 初めの方、自信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>**  
 レッスン開始の15分前よりお並びいただけます。各スタジオ10分前から入場可能です。(券マークは無いクラス) 整列中、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。	
エアロピクス初級	★	35名	『かんたんエアロ』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。	
背骨の調律 Sintex®〜ファンクショナルエアロ〜	★★	35名	血液循環とデトックスを促進し、痩せやすい身体づくりをめざします。	
ダンスエアロ	★★	35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ピクスで、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ピクスと体幹強化のクラスです。	
バーベル中上級	★★★	30名	フォーム重視で、ゆっくりと可動域を増やし負荷をかけます。体力、筋力、持続力がある方向けのクラスです。	
エアロ&コンディショニング	★	35名	シンプルなエアロとストレッチを入れながら身体を整えるクラスです。	
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！	
STEP初級	★	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	★★★	30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	★★★	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	★★	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。	
Group Fight	★★★	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、身体の中からリラックスします。	
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。	
ボ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。	
ボ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。	
カラダ連動エクササイズ	★	35名	背骨・体幹・手足をしなやかに動かすエクササイズを行い、動きやすく・柔らかく・バランスの良い体をつくります。	
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。	
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。	
ゆったり骨盤ストレッチ	★	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。	
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。	
美姿勢ローラーストレッチ	★	35名	ローラーを使い、全身の筋肉をほぐし、姿勢改善もを行います。	
機能改善コンディショニング	★	35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	★	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。	
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。唾液の飛沫を抑え安心しておこなえる発声法です。	
背骨の調律 Sintex®〜首・腰・股関節スッキリ〜	★	35名	首や腰、股関節をほぐして整え自律神経を整えます。スムーズな入眠を促し、夜更かし回避にも繋がります。	
<b>トレーニング系・30分ショートプログラム</b>				
Group Power	★★★	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。	
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。	
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〜バー(シャフト)トレ〜	★★★	30名	バー(シャフト)、バーベルを使ったフォーム重視での全身筋力トレーニングです。	
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>				
LesMills DANCE	★★	35名	様々なジャンルで構成され、ワークアウトをしながらダンススキルも向上します。	
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。	
Nia〜オーガニックダンス〜	★	35名	ヨガ・武術・モダンダンス・ジャズダンスなどが組み合わさった有酸素系フィットネスダンスプログラムです。	
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	エアロピ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	★	24名	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。	
バレエ	★★	24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、ヨガを組み合わせた、シェイプアップ効果が期待できるプログラムです。	
Group Groove	★★	35名	アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れたダンスフィットネスプログラムです。	
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。	



必要



必要  
※必要な  
場合が  
ございます。



必要



必要

## 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			18:00~18:15 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をします。
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	ボディーケアストレッチ	田村	26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)	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	骨盤ストレッチ	橋本	9日、25日、 30日
	11:00~11:45	ZUMBA		

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。

## 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。