

暑さに負けないカラダづくり

エスフォルタアリーナ八王子で健康習慣スタート!

SUMMER CAMPAIGN

7.31 (木)まで
新規入会の方 先着100名様 限定

ミズノ製
スポーツ
タオル
プレゼント!

ジム・スタジオ・スパ
全部使えて /
月額
¥5,500

スタッフが常駐しているからフィットネスが初めての方も安心!
運動後は人工温泉スパでココロもカラダもスッキリ!
快適空間で楽しくカラダを動かして、夏バテ知らず!



2025年1月リニューアル!

GYM

有酸素マシンや
ウェイトマシンなど
目的に合わせて!



STUDIO

人気のヨガから
ダンスエクササイズ
まで豊富に!



SPA

運動で汗を
かいたあとの
お楽しみ!



八王子市総合体育館

エスフォルタアリーナ八王子 TEL.042-662-4880

京王線狹間駅より徒歩1分!

駐車場150台完備!

HPを
チェック!



ジムで汗を流し、多彩なスタジオで体を整え、スパで癒される。

ジムエリア

ウェイトマシン19台

初心者の方にも安心して使いやすく設計されたマシン。トレーニングの楽しさを存分に味わっていただけます。



ストレッチマシン7台

リラックスした姿勢から骨格を整えながらストレッチ! 姿勢を改善したい方、肩こり・腰痛がある方にオススメ。



2025年1月リニューアル!

新しいマシンで毎日トレーニング!
スタッフが常駐しているから安心!



有酸素マシン27台

ランニングマシン(12台)は予約制で時間を有効活用!



フリーウェイト(ダンベル30kgまで)

バーベラック・スミスマシンを各1台完備しています。



振動マシン

筋肉強化・血液循環やリンパ循環の改善等に効果的!



スタジオ

スタジオ2面で
週90本以上のレッスンを開催



ZUMBAやヨガ、ピラティスは月額会員なら無料で受けられます。(定期、通年教室は除く)

エアロビクス



心肺機能を高める有酸素運動で、ダイエットやストレッチに効果的。

ヨガ



呼吸法やポーズを行うことで柔軟性が増し、しなやかに丈夫な体を目指す。

グループグルーヴ



様々なダンス要素を取り入れたダンスエクササイズ。

背骨の調律Sintex®



体幹力を高め、しなやかな背骨の動きを取り戻す全身運動エクササイズ!

ボディコンバット



キックボクシングやムエタイ等の格闘技の動きを取り入れたプログラム!

ヴォーカリズム



のどと骨盤底を鍛えるボイトレーニングプログラム

人工温泉スパ

温浴エリア人工温泉で
ココロもカラダもリラックス



トゴールの湯

効果効能

・神経痛 ・肩こり ・くじき ・しもやけ ・リウマチ ・冷え症
・荒れ性 ・うちみ ・疲労回復 ・あせも ・腰痛 ・痔
トゴールの湯は、運動で疲れた身体を優しく丁寧に癒します。
毎日が温泉気分!自慢の人工温泉です。

シャワーヘッド

最高の浴び心地をご提供。
ウルトラファインバブルシャワー導入!
男女スパエリアカランのみの設置となります。



ドライヤー

ドライヤーはNobby by TESCO
プロテクトイオンヘアドライヤーを設置。人工温泉後にサロクオリティの仕上がり。女性更衣室のみの設置となります。



八王子市総合体育館 施設見学大歓迎!(営業中は常時受け付けております)

エスフォルタアリーナ八王子

TEL.042-662-4880

詳しくはHPをチェック! エスフォルタ 八王子

〒193-0941 東京都八王子市狹間町1453番1【営業時間】8:30~22:30【休館日】7月14日(月)

トレーニングジム、フロントアルバイト募集中



利用時間 全日9:00~22:00 対象 16歳以上 利用エリア スタジオ・ジム・ボウリング・室内ウォーキングランニングエリア・スパ施設(人工温泉)

ご入会のお手続きには下記のものをご用意ください

2ヶ月分の月会費 (11,000円/税込)	登録料 (1,100円/税込)	銀行キャッシュカード又は 銀行通帳と届出印	身分確認できる 免許証・保険証
--------------------------	--------------------	--------------------------	--------------------

狭間駅徒歩1分

150台駐車可

駐車場は3時間半100円(税込)
30分まで無料

画像は一部イメージです。

