

2025年 6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：14日(土)、15日(日) ※6月より定員数を変更致します。詳細は裏面をご確認ください。

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		
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 9:40～10:25	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	週替わりレッスン 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 入場方法変更	マーシャルワークアウト BRAFT 世古 9:45～10:45		
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	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	週替わりレッスン 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		
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	筋コンディショニング ～簡単シェイプアップ～ ジム夏 12:55～13:25	骨盤ヨガ 佐宗 13:00～14:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:10～14:10	【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 入場方法変更	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		
週替わりレッスン 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	ゆっ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	エアロピクス初級 水島 14:15～15:15	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:25～15:10	BODY ART Training ～初中級～ 佐野 14:20～15:20	ZUMBA ゴールド 橋本 14:20～15:05	アクティブバレエストレッチ 石井 14:05～14:35	初めてのHIPHOP MAHMI 14:10～14:55	【定期教室】 クラシックバレエ 中級 アユミ 14:15～15:15	3D30 AKIRA 14:05～14:35	ボディメイク ～バー(シャフト)トレ～ ジム夏 13:35～14:35	BODY ATTACK OKI 13:15～14:15		
週替わりレッスン 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		ZUMBA 加藤 15:30～16:15		ヨガ 入倉 15:25～16:25		オリジナルダンス MAHMI 15:10～16:10		体幹フローヨガ アユミ 16:00～17:00	ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:50～15:50	BODY COMBAT Karen 14:30～15:30		
	背骨の調律Sintex® ～首・腰・股関節すっきり～ 中村 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>	【定期教室】 トリッキング 小学低学年 16:30～17:30		【通年教室】 キッズバレエ Konon 16:15～17:15		【通年教室】 チアダンス～低学年～ 菊池 16:30～17:30		体操教室 幼児 16:30～17:30 <通年>		ストリートダンス初級 井内 16:15～17:00	ZUMBA 加藤 15:45～16:45		
		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 (キッズ) 17:10～18:10 <通年>	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40～18:40	フリータイム 17:00～18:30	【通年教室】 ジュニアバレエ Konon 17:30～18:30	フリータイム 17:00～18:30	【通年教室】 チアダンス～高学年～ 菊池 17:40～18:40		体操教室 低学年 17:30～18:30 <通年>	【通年教室】 ボディメイク バーベルマスター ジム夏 17:45～19:00	ストリートダンス 井内 17:15～18:15	ヨガ 齋藤(み) 17:00～18:00		
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		トレインズ チアダンススクール (ジュニア) 18:20～19:20 <通年>		バーベル筋トレ 4日、18日 Group Groove 11日、25日										
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		BODY ART Training ～中級～ 佐野 19:00～20:00	週替わりレッスン 玉木陽 19:00～19:45	ローラーリラックス& 筋膜リリース SEIKO 19:00～20:00	ZUMBA 橋本 19:00～20:00	機能改善 コンディショニング 工藤 19:00～19:45	Group Power KAJI 19:00～20:00						
エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15～21:15	Group Fight YU-KI 20:15～21:00	ピラティス 佐宗 20:30～21:15 NEW!	LesMills DANCE AIRI 19:35～20:20	ヨガ MIYU 20:15～21:15	Group Fight 玉木陽 20:00～21:00	ヨガ 石島 20:15～21:15	Group Groove SEIKO 20:20～21:05	ストレッチ& コンディショニング 水島 20:15～21:15	Group Fight KAJI 20:20～21:20						
			BODYCOMBAT AIRI 20:35～21:35												
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880														券	
スタジオプログラムは、前月22日に発行します。														券	
開始10分後の途中入場は、大変危険です。ご注意ください。														券	
※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。														券	
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)														券	
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。														券	
エスフォルタアリーナ八王子														券	
お問い合わせ TEL:042-662-4880</															

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	★	38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	★	38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	★	38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〜	★★	38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	★★	38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	★★	38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	★★	38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	★	38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	★	38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	★	30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	★★	38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	★★	38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。モデル（中級者向け）ライト（初～中級者向け）		
BODY COMBAT	★★★	38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。		必要
BODY ATTACK	★★★	38名	エネルギー溢れ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。		
Group Fight	★★★	38名	総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせ動きます。		
リラックス・調整系プログラム					
ヨーガ・朝ヨガ	★	40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	★★	40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	★	40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	★★	40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	★	40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	★★	40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	★	40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	★	40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。		
ローラーリラックス&筋膜リリース	★	40名	ローラーを使い、全身の筋肉をほぐしやストレッチを行います。		
リラックスヨガ	★	40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	★★	40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	★	40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	★	40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	★	40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	★	40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	★	40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	★	40名	体幹～手足のしなやかさを取り戻す・高める為のストレッチや調整体操を行います。		必要 ※必要な 場合があります。
ヴォーカリズム	★	40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。		
背骨の調律 Sintex®〜首・腰・股関節スッキリ〜	★	40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。		
トレーニング系・30分ショートプログラム					
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。		必要
ダンス系・バレエ系プログラム					
LesMills DANCE	★★	38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	★★	38名	様々なジャンルの音楽に合わせダンスをします。		
ZUMBAゴールド	★	38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	★	38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	★★	38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〜	★	38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	★	38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	★★	38名	『初めてのHIP HOP』に慣れてきた方にオススメです。		
オリジナルダンス	★★	38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。		
基礎バレエトレーニング	★	24名	バレエの足の使い方、怪我をしないように基本トレーニングをしっかりと行います。		
基礎バレエ	★	24名	バレエレッスンを取り入れて立ち方を学びます。はじめての方、基礎を見直したい方にオススメです。		
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	★	24名	理想的なポ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。		
Group Groove	★★	38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	★★	38名	ハワイの音楽に合わせてゆったりと踊ります。		

ショートレッズンプログラム

月	火	水	木	金	土	日
	11:00～11:15			11:00～11:15		10:00～10:15
	美腹メイク			フレックスクッションストレッチ		フレックスクッションストレッチ
	17:45～18:00			18:00～18:15		17:45～18:00
	フレックスクッションストレッチ			美腹メイク		美腹メイク

レッスン名	内 容
フレックスクワジションストレッチ	クワジションを使い、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。

フレックスクワシヨンストレッチ定員: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	9日、23日
	11:00～11:45	やさしいエアロビクス		
木曜日	9:30～10:15	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	5日、19日、 26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	6日、20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。皆様で譲り合ってご利用下さい。
- ・カーテンは開けた状態でご使用下さい。

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。