

# 2025年 8月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2025/7/24

8月11日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00  朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:30~10:30
10:30	10:30
11:00	11:00
11:30  クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20	フローヨガ 齋藤(み) 11:10~12:10
12:00	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
13:00	13:00
13:30	13:30
14:00   Group Fight 米屋 14:00~15:00	ZUMBA 秋山 13:45~14:45 
14:30	14:30
15:00   Group Groove +テクニック 米屋	背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:00~16:00
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30  STEP初級 しんしん 16:35~17:35	背骨の調律Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:15~17:15
17:00	17:00
17:30	17:30
18:00  ダンスエアロ しんしん 17:50~18:50	フリータイム 17:30~20:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30  ボディケアストレッチ しんしん 19:05~19:50	
20:00	20:00
20:30	20:30
21:00	21:00
21:30	21:30

## レッスン紹介

### ~Group Fight~

ボクシングやキックボクシングなど  
様々な格闘技から取り入れた動作を  
ダイナミックな音楽に合わせて行う  
プログラムです。

### ~Group Groove~

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。

-  ...女性インストラクター
-  ...男性インストラクター



...初心者向けのレッスン



...レッスン開始20分前、  
指定場所にて抽選を行います。

- ※都度利用の料金は、  
**スタジオコース800円(税込)**です。
- ※月額会員の料金は、  
**5,500円(税込)**です。
- ※フリータイムは月額会員の方のみ  
ご利用いただけます。