

# 2025年10月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2025/9/21

## 10月13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】 氣功太極拳 矢田 9:45~10:45	10:00
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	11:30
12:00			12:00
12:30			12:30
13:00	ヴォーカリズム 小須 12:45~13:30	身体調整エクササイズ 水島 12:30~13:30	13:00
13:30			13:30
14:00	3D30 AKIRA 14:10~14:40	エアロビクス初級 水島 13:50~14:50	14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30	背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 五月女 15:10~16:10	ゆったり骨盤ストレッチ 橋本 15:20~16:20	15:30
16:00			16:00
16:30	背骨の調律Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 五月女 16:25~17:25	ZUMBA 橋本 16:35~17:35	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00	エアロビクス中級 しんしん 17:40~18:40	Group Groove +テクニック SEIKO 18:00~19:00	18:00
18:30			18:30
19:00	ボディケアストレッチ しんしん 18:55~19:55	Group Fight SEIKO 19:20~20:20	19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30

## レッスン紹介

### ~3D30~

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。

## ~背骨の調律Sintex®~

### -首・肩・股関節スッキリ-

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。

...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。