



2025年1月ジムエリアリニューアル!



AUTUMN WORKOUT!

秋の入会キャンペーン
ミズノ製

2025.9.30(火)まで 新規入会の方 先着100名様 限定

ランドリーバッグ
プレゼント!

ジム・スタジオ・スパ
全部使えて!

月額
¥5,500(税込)

※画像は一部イメージです。

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

京王線狭間駅より徒歩1分!

駐車場150台完備!

HPをチェック!



トレーニングからリラクゼーションまで、夏の疲れを癒す充実の施設!



ジムエリア

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!

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。

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)

パワーラック・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!

体成分分析装置 InBody

家庭用の体重計に乗る感覚で誰でも簡単に測定できます。
最新の体組成測定器で、自分の身体の中を見ませんか?
測定日の目安は約3ヶ月周期で行いましょう。測定希望
の方はスタッフまでお気軽にお声かけください。

体重 筋肉量 基礎代謝量
BMI 骨格筋量 体脂肪率
内臓脂肪レベル etc.



トゴール鉱石の人工温泉

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

新導入

Dyson Supersonicヘアドライヤー ReFa BEAUTECH DRYER S

※女性更衣室のみ

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

新導入したDyson Supersonicヘア
ドライヤーは、パワフルな風量でスピー
ディーに髪を乾かします。
ReFa BEAUTECH DRYER Sは、温度
センサー搭載でオーバードライを防ぎ、髪
の艶感やヘアケア効果が期待できます。
女性更衣室のみの設置となります。



スタジオ

スタジオ2面で
週90本以上のレッスンを開催

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
ボイストレーニングプログラム

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

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】9月8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・ボルダリング・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。

