2025年 11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：10日（月）

月

スタジオ1
- 9:30 朝ヨガ アユミ 10:00～11:00 券
- 11:20 クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20～12:20 券
- 12:45 ヴォーカリズム 小須 12:45～13:30
- 14:00 STEP初級 水島 13:50～14:40 券 レッスン変更
- 15:00 エアロビクス初級 水島 15:00～16:00 券 レッスン変更
- 18:00 かんたん筋コン しんしん 18:00～18:30
- 19:00 ダンスエアロ しんしん 18:45～19:45
- 20:30 エアロ＆ストレッチ 佐々木(恭) 20:15～21:15

スタジオ2
- 【定期教室】気功太極拳 矢田 9:45～10:45
- 11:10 ヨガ 齋藤(み) 11:10～12:10
- 12:30 やさしいピラティス 秋山 12:30～13:30
- 13:45 ZUMBA 秋山 13:45～14:45 券
- 15:30 背骨の調律Sintex® ～ファンクショナルエアロ～ 中村 15:05～16:05
- 16:20 背骨の調律Sintex® ～首・腰・股関節すっきり～ 中村 16:20～17:20
- 17:45 フリータイム 17:45～18:15
- 19:30 Group Groove 玉木 18:45～19:30 券 レッスン・担当変更
- 19:45 Group Fight 玉木 19:45～20:30 券 レッスン・担当変更
- 20:45 BODY ATTACK 玉木 20:45～21:30 券 レッスン・担当変更

火

スタジオ1
- 9:30 ボディケアストレッチ 渋谷 9:30～10:15 券
- 10:30 ボディケアトレーニング 渋谷 10:30～11:15 券
- 11:30 ヨガ AI 11:30～12:30
- 12:45 ZUMBA 橋本 12:45～13:45 券
- 14:00 ゆったり骨盤ストレッチ 橋本 14:00～15:00
- 15:30 体操教室 幼児 15:30～16:30 ＜通年＞
- 16:30 体操教室 低学年 16:30～17:30 ＜通年＞
- 17:30 体操教室 高学年 17:30～18:30 ＜通年＞
- 19:00 代謝UPヨガ 佐宗 19:00～20:15
- 20:25 ピラティス 佐宗 20:25～21:15

スタジオ2
- 9:40 かんたんエアロ 田村 9:40～10:25
- 10:40 ストリートダンススタート 木谷 10:40～11:25
- 11:40 ストリートダンス 木谷 11:40～12:40
- 12:55 筋コンディション ～簡単シェイプアップ～ ジム夏 12:55～13:25
- 13:40 ボディメイク ～バーベル中上級～ ジム夏 13:40～14:40
- 14:55 美姿勢 ローラーストレッチ ジム夏 14:55～15:55
- 16:10 トレインズ チアダンススクール（リトル） 16:10～17:00 ＜通年＞
- 17:10 トレインズ チアダンススクール（キッズ） 17:10～18:10 ＜通年＞
- 18:20 トレインズ チアダンススクール（キッズ） 18:20～19:20 ＜通年＞
- 19:35 LesMills DANCE AIRI 19:35～20:20
- 20:35 BODYCOMBAT AIRI 20:35～21:35

水

スタジオ1
- 9:40 ヨガ YUKI 9:40～10:40 券
- 10:55 Nia ～オーガニックダンス～ YUKI 10:55～11:40
- 11:55 ストレッチ＆コンディショニング 水島 11:55～12:45 券
- 13:00 骨盤ヨガ 佐宗 13:00～14:00 券
- 14:30 STRONG NATION® ケンジ 14:30～15:15 入場方法変更
- 15:35 NEW! Group Centergy 米屋 15:35～16:35 券 レッスン変更
- 17:40 【定期教室】トリッキング 小学高学年 17:40～18:40
- 19:00 BODY ART Training ～呼吸・筋トレ・美姿勢～ 佐野 19:00～20:00
- 20:15 アクティブヨガ MIYU 20:15～21:15

スタジオ2
- 9:40 リズム健康体操 SEIKO 9:40～10:30
- 10:45 はじめてエアロ SEIKO 10:45～11:30 券
- 11:50 Group Fight SEIKO 11:50～12:50 券
- 13:10 シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:10～14:10 券
- 14:25 ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:25～15:10 入場方法変更 券
- 15:30 ZUMBA ケンジ 15:30～16:30 券
- 16:50 グルーヴ +テクニカルクラス（通年教室変更予定） 米屋 16:50～17:50 レッスン変更
- 19:00 Group Fight 米屋 19:00～20:00 券
- 20:20 3D30 AKIRA 20:20～20:50 券

木

スタジオ1
- 9:30 ヨガ 福田Y 9:30～10:30
- 10:45 ヴォーカリズム 小須 10:45～11:30
- 11:45 【定期教室】やさしいフラダンス ～初級～ 坂本 11:45～12:45
- 13:00 【定期教室】やさしいフラダンス ～中級～ 坂本 13:00～14:00
- 14:20 BODY ART Training ～呼吸・体幹・ストレッチ～ 佐野 14:20～15:20
- 19:00 ローラーリラックス＆筋膜リリース SEIKO 19:00～20:00
- 20:15 ヨガ 石島 20:15～21:15

スタジオ2
- 9:45 フラダンス 羽島 9:45～10:45
- 11:05 スマッシュボクシング KENTA 11:05～11:50
- 12:10 はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10～12:55 券
- 13:15 ステップエクササイズ 佐々木(裕) 13:15～14:00 券
- 14:20 ZUMBA ゴールド 橋本 14:20～15:05 券
- 15:25 ヨガ 入倉 15:25～16:25
- 17:00 フリータイム 17:00～18:30
- 19:00 ZUMBA 橋本 19:00～20:00 券
- 20:20 Group Groove SEIKO 20:20～21:05 券

金

スタジオ1
- 9:30 リラックスヨガ HIROMI 9:30～10:30
- 10:45 骨盤ヨガ HIROMI 10:45～11:45
- 12:00 筋トレ＆コンディショニング 佐々木(智) 12:00～12:45
- 13:00 かんたんエアロ 佐々木(智) 13:00～13:45
- 14:05 アクティブバレエストレッチ 石井 14:05～14:35
- 14:50 バレエ 石井 14:50～15:50
- 16:30 【通年教室】チアダンス～低学年～ 菊池 16:30～17:30
- 17:40 【通年教室】チアダンス～高学年～ 菊池 17:40～18:40
- 19:00 機能改善 コンディショニング 工藤 19:00～19:45
- 20:15 ストレッチ＆コンディショニング 水島 20:15～21:15

スタジオ2
- 9:30 ダンベルシェイプ 工藤 9:30～10:15
- 10:35 シェイプエアロ 工藤 10:35～11:35
- 11:50 STEP初級 工藤 11:50～12:35
- 12:50 ヨガ 福田Y 12:50～13:50
- 14:10 初めてのHIPHOP MAHMI 14:10～14:55
- 15:10 オリジナルダンス MAHMI 15:10～16:10
- 17:00 フリータイム 17:00～18:30
- 19:00 Group Power KAJI 19:00～20:00 券
- 20:20 Group Fight KAJI 20:20～21:20 券

土

スタジオ1
- 9:30 ヨガ 齋藤(み) 9:30～10:30 レッスン変更
- 10:45 NEW! Group Centergy 齋藤(み) 10:45～11:45 券 レッスン変更
- 12:30 基礎バレエトレーニング アユミ 12:30～13:00 券
- 13:15 基礎バレエ アユミ 13:15～14:00 券
- 14:15 【定期教室】クラシックバレエ 中級 アユミ 14:15～15:15
- 16:30 体操教室 幼児 16:30～17:30 ＜通年＞
- 17:30 体操教室 低学年 17:30～18:30 ＜通年＞
- 18:30 体操教室 高学年 18:30～19:30 ＜通年＞

スタジオ2
- 9:45 ストリートダンス スタート 木谷 9:45～10:30
- 10:45 ストリートダンス 木谷 10:45～11:45
- 12:45 ZUMBA 川上 12:45～13:45 券
- 14:05 3D30 AKIRA 14:05～14:35 券
- 14:55 Group Power AKIRA 14:55～15:40
- 16:00 体幹フローヨガ アユミ 16:00～17:00
- 17:45 【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
- 19:15 フリータイム 19:15～20:30

日

スタジオ1
- 9:40 朝ヨガ 入倉 9:40～10:40
- 11:00 エアロ＆コア 入倉 11:00～12:00 券
- 12:20 ボディメイク 美姿勢 ジム夏 12:20～13:20
- 13:35 ボディメイク ～バー(シャフト)トレ～ ジム夏 13:35～14:35
- 14:50 ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:50～15:50
- 16:15 ストリートダンス初級 井内 16:15～17:00
- 17:15 ストリートダンス 井内 17:15～18:15

スタジオ2
- 9:45 マーシャルワークアウト BRAFT 世古 9:45～10:45
- 11:00 【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
- 12:15 エアロビクス中級 しんしん 12:15～13:00
- 13:15 ZUMBA 加藤 13:15～14:15 券
- 14:30 BODY ATTACK OKI 14:30～15:30
- 15:45 BODY COMBAT Karen 15:45～16:45
- 17:00 ヨガ 齋藤(み) 17:00～18:00
- 18:30 フリータイム 18:30～20:00

券
※レッスン開始20分前に抽選を行いますので、フロント前にお越しください。
抽選場所の詳細は、スタッフまで、お問い合わせください。
※抽選番号順にご入場となります。
※アクティブ系定員38名、マット系定員40名となります。
※一部教室は定員24名、30名となります。詳しくは裏面をご確認ください。
※「3D30」は定員15名となります。

＜定期＞ 3ヶ月間の別途料金がかかる、教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

＜通年＞ 毎月の別途料金がかかる、教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。

＜参加方法＞
レッスン開始の15分前よりお並びいただけます。
各スタジオ10分前から入場可能です。（券マークがないクラス）
整列中、入場後、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

※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。

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）

お問い合わせ　TEL:042-662-4880

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。　エスフォルタアリーナ八王子　検索

スタジオプログラムは、前月22日に発行します。

開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご遠慮ください。

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。	必要
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。	
エアロビクス初級	★	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、痩せやすい身体つくりをめざします。	
ダンスエアロ	★★	38名	エアロビ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ビクスで、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ビ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。ミドル（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。	
BODY　ATTACK	★★★	38名	エネルギッシュな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。	
STRONG NATION®	★★★	38名	筋力トレーニングや有酸素運動を音楽に合わせて行い、楽しみながら全身を鍛えます。	
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	身体の中心「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。	
アクティブヨガ	★	40名	太陽礼拝を通じて心身のバランスを整え、全身のスタイルアップをしていくプログラムです。	
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。	
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。唾液の飛沫を抑え安心しておこなえる発声法です。	必要 ※必要な場合がございます。
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。	
Group Centergy	★★	38名	ヨガやピラティスの動きを明るく軽快な音楽に合わせて行います。	
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。	必要
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。	
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。	必要
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	バー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	理想的なボディー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ゆったりと踊ります。	

ショートレッスンプログラム

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

レッスン名	内　容
フレックスクッションストレッチ	クッションを使い、骨盤を立てながら正しい姿勢へストレッチをしていきます。
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。
ストレッチポール	ストレッチポールを使い、筋肉の緊張をとき姿勢改善をしていきます。

フレックスクッションストレッチ定員：6名　美腹メイク定員：8名　ストレッチポール定員：6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	3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）	20日、27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	21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。**
- **使用後はマット、鏡、床を必ず拭いて下さい。**

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。