

# 2026年 2月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

11日(水)		23日(月)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30			9:30
10:00	リズム健康体操 SEIKO 9:40~10:30	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:45~10:45
10:30			
11:00	はじめてエアロ SEIKO 10:45~11:30		
11:30		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
12:00	ストレッチ&コンディショニング 水島 11:55~12:45		
12:30			
13:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:05~14:05	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
13:30			
14:00		STEP初級 水島 13:50~14:40	ZUMBA 秋山 13:45~14:45
14:30	ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:20~15:05		
15:00		エアロビクス初級 水島 15:00~16:00	背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:05~16:05
15:30	ZUMBA ケンジ 15:30~16:30	背骨の調律Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:15~17:15	Group Groove SEIKO 16:20~17:05
16:00			
16:30	グルーヴ +テクニカルクラス 米屋 16:50~17:50		
17:00			
17:30			
18:00	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40		
18:30			
19:00	Group Power 米屋 19:00~20:00		ローラーリラックス&筋膜リリース SEIKO 18:45~19:45
19:30			
20:00			
20:30	Group Fight MOSSA インストラクター 20:15~21:00		
21:00			
21:30			

…男性インストラクター

…女性インストラクター

…祝日特別レッスン

…初心者向けのレッスンです。

券 …レッスン開始20分前、  
指定場所にて抽選を行います。

※アクティブ系レッスンの定員は38名、  
マット系レッスンの定員は40名です。  
クラシックバレエは24名、3D30は15名です。  
一部教室定員が異なる場合がございます。  
※フリータイムは月額会員の方のみご利用いただけます。  
※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。