

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 ヨガ YUKI 9:40~10:40 | 10:00 リズム健康体操 SEIKO 9:40~10:30 | 9:30 朝ヨガ アユミ 10:00~11:00 | 10:00 【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:45~10:45 |
| 10:30 Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 10:45~11:40 | 11:00 はじめてエアロ SEIKO 10:45~11:30 | 10:30 クラシックバレエ初級 アユミ 11:20~12:20 | 11:00 ヨガ 齋藤(み) 11:10~12:10 |
| 11:30 ストレッチ&コンディショニング 水島 11:55~12:45 | 12:00 Group Fight SEIKO 11:50~12:50 | 11:30 ウォーカリズム 小須 12:45~13:30 | 12:00 やさしいピラティス 秋山 12:30~13:30 |
| 12:30 骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00 | 13:00 シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:05~14:05 | 12:30 STEP初級 水島 13:50~14:40 | 13:00 ZUMBA 秋山 13:45~14:45 |
| 14:00 STRONG NATION® ケンジ 14:30~15:15 | 14:30 ダンベルシェイプ 佐々木(裕) 14:20~15:05 | 14:00 エアロピクス初級 水島 15:00~16:00 | 14:30 背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:05~16:05 |
| 15:00 Group Centergy 米屋 15:35~16:35 | 15:30 ZUMBA ケンジ 15:30~16:30 | 15:00 背骨の調律Sintex® ~首・腰・股関節すつきり~ 中村 16:15~17:15 | 15:30 Group Groove SEIKO 16:20~17:05 |
| 16:00 | 16:30 グループ +テクニカルクラス 米屋 16:50~17:50 | 16:00 | 16:30 Group Fight SEIKO & SEIKA 17:25~18:25 |
| 17:00 | 17:30 Group Power 米屋 19:00~20:00 | 17:00 | 17:30 ローラーリラックス & 筋膜リリース SEIKO 18:45~19:45 |
| 18:00 【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40 | 18:30 リラックスヨガ MIYU 20:15~21:15 | 18:00 | 18:30 |
| 19:00 | 19:30 | 19:00 | 19:30 |
| 20:00 Group Fight MOSSA インストラクター 20:15~21:00 | 20:30 | 20:00 | 20:30 |
| 21:00 | 21:30 | 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。

…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。