

# 2026年 3月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2026/2/22

## 3月20日(金)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30	 リラックスヨガ HIROMI 9:30~10:30	9:30	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15
10:00		10:00	
10:30	骨盤ヨガ HIROMI 10:45~11:45	10:30	シェイプエアロ 工藤 10:35~11:35
11:00		11:00	
11:30	 骨格調整ストレッチ 橋本 12:00~13:00	11:30	 STEP初級 工藤 11:50~12:35
12:00		12:00	
12:30	アクティブバレエ 石井 13:20~13:50	12:30	ヨガ 福田Y 12:50~13:50
13:00		13:00	
13:30	バレエ 石井 14:05~15:05	13:30	ベリーダンススタート Noara 14:10~14:55
14:00		14:00	
14:30	レベルアップクラス 石井 15:20~16:05	14:30	ピラティス Noara 15:10~16:10
15:00		15:00	
15:30	【通年教室】 チアダンス~低学年~ 菊池 16:30~17:30	15:30	 Group Power KAJI 16:30~17:30
16:00		16:00	
16:30	【通年教室】 チアダンス~高学年~ 菊池 17:40~18:40	16:30	 Group Fight KAJI 17:50~18:50
17:00		17:00	
17:30		17:30	
18:00		18:00	
18:30		18:30	
19:00		19:00	
19:30		19:30	
20:00		20:00	
20:30		20:30	
21:00		21:00	
21:30		21:30	

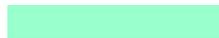
## レッスン紹介

### ◇ダンベルシェイプ◇

ダンベルを使い、  
リズムに合わせ  
全身のシェイプアップを行います。

### ◇骨格調整ストレッチ◇

体を骨から整える  
ストレッチクラスです。  
長年の姿勢の癖によって  
生じた不調を、  
骨を正しい位置に調整することで  
改善を促します。

-  ...女性インストラクター
-  ...男性インストラクター
-  ...祝日レッスン

 ...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。

※定員数  
脂肪燃焼プログラム38名。  
リラックス・調整系プログラム40名。  
トレーニング系プログラム30名。  
ダンス系プログラム38名。  
バレエ系プログラム24名。  
(定員数が異なる場合がございます。詳しくは、  
スタジオプログラムの裏面をご確認ください。)  
※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(税込)**です。