

2026年 4月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2026/4/8

29日(水)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30			
10:00	ヨガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 9:30~10:20	券
10:30			
11:00	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 10:55~11:40	J-POPエアロ SEIKO 10:35~11:35	券
11:30			
12:00	ストレッチ& コンディショニング 水島 11:55~12:55	Group Fight SEIKO & SEIKA 11:50~12:50	券
12:30			
13:00			
13:30	骨盤ヨガ 佐宗 13:10~14:10	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:05~14:05	券
14:00			
14:30	STRONG NATION® ケンジ 14:30~15:15	脂肪燃焼トレーニング 佐々木(裕) 14:20~15:20	券
15:00			
15:30	Group Centergy 米屋 15:35~16:35	ZUMBA ケンジ 15:35~16:35	券
16:00			
16:30			
17:00	BODY ART Training ~呼吸・筋トレ・美姿勢~ 佐野 16:50~17:50	グルーヴ +テクニカルクラス 米屋 16:50~17:50	
17:30			
18:00	BODY ART Training ~呼吸・大幹・ストレッチ~ 佐野 18:05~19:05		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

レッスン紹介

◇J-POPエアロ◇

J-POPの音楽に合わせて、
簡単な動きとステップで
楽しく汗をかくレッスンです。

◇BODY ART Training◇

呼吸法や姿勢などの
ヨガの基本を基に、
身体の中から
リラックスするレッスンです。

- ...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。