

# 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:2026/3/19

## 29日(水)

スタジオ1		スタジオ2	
9:30			9:30
10:00	ヨガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 9:30~10:20	10:00
10:30			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	11:00
11:30			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	12:00
12:30			12:30
13:00	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	13:00
13:30			13:30
14:00			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	14:30
15:00			15:00
15:30	Group Centergy 米屋 15:35~16:35	ZUMBA ケンジ 15:35~16:35	15:30
16:00			16:00
16:30			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	17:00
17:30			17:30
18:00	BODY ART Training ~呼吸・大幹・ストレッチ~ 佐野 18:05~19:05		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

### ◇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。