

# 2026年 4月 エスフォルタアリーナ八王子 スタジオプログラム

... 男性インストラクター
 ... フリータイム
 ... 定期教室  
... 女性インストラクター
 ... ジムスタッフレッスン
 ... 通年教室

休館日: 13日(月)

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田 9:45~10:45	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	かんたんエアロ 田村 9:40~10:25	ヨガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 9:40~10:30	ヨガ 福田Y 9:30~10:30	フラダンス 羽島 9:45~10:45 <small>入場方法変更</small>	リラックスヨガ HIROMI 9:30~10:30	ダンベルシェイプ 工藤 9:30~10:15	NEW ヨガ toco 9:40~10:40 <small>レッスン変更</small>	ストリートダンス スタート 木谷 9:45~10:30	朝ヨガ 入倉 9:40~10:40	マーシャルワークアウト BRAFT 世古 9:45~10:45
クラシックバレエ 初級 アユミ 11:20~12:20	リフレッシュエアロ 水島 11:10~12:10 <small>レッスン変更</small>	ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15	ストリートダンス スタート 木谷 10:40~11:25	Nia ~オーガニックダンス~ YUKI 10:55~11:40	はじめてエアロ SEIKO 10:45~11:30	ヴォーカリズム 小須 10:45~11:30	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50	骨盤ヨガ HIROMI 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:35~11:35	NEW 骨盤エクササイズ toco 10:55~11:55 <small>レッスン変更</small>	ストリートダンス 木谷 10:40~11:40	エアロ&コア 入倉 11:00~12:00	【定期教室】 ストライクボクシング ~ノーマル~ BRAFT 世古 11:00~12:00
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	ヨガ AI 11:30~12:30	ストリートダンス 木谷 11:35~12:35	ストレッチ& コンディショニング 水島 11:55~12:45	Group Fight SEIKO 11:50~12:50	【定期教室】 やさしいフラダンス ~初級~ 坂本 11:45~12:45	はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55	筋トレ&コンディショニング 佐々木(智) 12:00~12:45	STEP初級 工藤 11:50~12:35	基礎バレエトレーニング アユミ 12:30~13:00	ボディメイク コアトレ ジム夏 12:20~13:20 <small>レッスン名変更</small>	エアロピクス中級 しんしん 12:15~13:00	
STEP初級 水島 13:50~14:40	ZUMBA 秋山 13:45~14:45	ZUMBA 橋本 12:45~13:45	簡単シェイプアップ ジム夏 12:55~13:25 <small>レッスン名変更</small>	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:05~14:05 <small>定員数(36名)変</small>	【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本 13:00~14:00	ステップエクササイズ 佐々木(裕) 13:15~14:00	かんたんエアロ 佐々木(智) 13:00~13:45	ヨガ 福田Y 12:50~13:50	基礎バレエ アユミ 13:15~14:00	ZUMBA 川上 12:45~13:45 <small>レッスン変更</small>	ボディメイク バー(棒)トレーニング ジム夏 13:35~14:35 <small>レッスン名変更</small>	ZUMBA 加藤 13:15~14:15
背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:05~16:05	ゆるたり骨盤ストレッチ 橋本 14:00~15:00	ボディメイク ~バーベル中上級~ ジム夏 13:40~14:40	ローラーストレッチ ジム夏 14:55~15:55 <small>レッスン名変更</small>	STRONG NATION® ケンジ 14:30~15:15	DANBELLシェイプ 佐々木(裕) 14:20~15:05	BODY ART Training ~呼吸・体幹・ストレッチ~ 佐野 14:20~15:20	ZUMBA ゴールド 橋本 14:20~15:05	バレーダンス スタート Noara 14:10~14:55	【定期教室】 クラシックバレエ 初中級 アユミ 14:15~15:15	リラクソヨガ 川上 14:00~15:00 <small>レッスン変更</small>	ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:50~15:50	BODY ATTACK OKI 14:30~15:30	
背骨の調律Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:20~17:20	体操教室 幼児 15:30~16:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10~17:00 <通年>	Group Centergy 米屋 15:35~16:35	ZUMBA ケンジ 15:30~16:30	ヨガ 入倉 15:25~16:25	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40	フリータイム 17:00~18:30	ピラティス Noara 15:10~16:10	体操教室 幼児 16:15~17:15 <通年>	体幹フローヨガ アユミ 16:00~17:00	ストリートダンス 初級 井内 16:15~17:00 <small>入場方法変更</small>	BODY COMBAT Karen 15:45~16:45	
かんたん筋コン しんしん 18:00~18:30	フリータイム 17:45~18:15	体操教室 低学年 16:30~17:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:10~18:10 <通年>	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40	グループ +テクニカルクラス 米屋 16:50~18:05 <通年> <small>通年教室へ変更</small>		フリータイム 17:00~18:30	【通年教室】 チアダンス~低学年~ 菊池 16:30~17:30	体操教室 低学年 17:15~18:15 <通年>	【通年教室】 ボディメイク バーベルマスター ジム夏 17:45~19:00 <small>時間変更</small>	ストリートダンス 井内 17:15~18:15	BODY PUMP 村田 17:05~18:05	
ダンスエアロ しんしん 18:45~19:45	Group Groove 玉木 18:45~19:30	体操教室 高学年 17:30~18:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 18:20~19:20 <通年>	BODY ART Training ~呼吸・筋トレ・美姿勢~ 佐野 19:00~20:00	Group Power 米屋 19:00~20:00	ローラーリラックス& 筋膜リリース SEIKO 19:00~20:00	ZUMBA 橋本 19:00~20:00	機能改善 コンディショニング 工藤 19:00~19:45	Group Power KAJI 19:00~20:00	【通年教室】 チアダンス~高学年~ 菊池 17:40~18:40	フリータイム 18:30~20:00		フリータイム 18:30~20:00
エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15~21:15	Group Fight 玉木 19:45~20:30	代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:15	LesMills DANCE AIRI 19:35~20:20	リラクソヨガ MIYU 20:15~21:15	Group Fight MOSSAインストラクター 20:20~21:05		Group Groove SEIKO 20:20~21:05	ストレッチ& コンディショニング 水島 20:15~21:15	Group Fight KAJI 20:20~21:20	【通年教室】 ボディメイク バーベルマスター ジム夏 17:45~19:00 <small>時間変更</small>	フリータイム 19:30~20:30 <small>時間変更</small>		
	BODY ATTACK 玉木 20:45~21:30	ピラティス 佐宗 20:25~21:15	BODYCOMBAT AIRI 20:35~21:35										

※各教室の定員数を制限させて頂きます。また券マークのクラスは整理券を配布させて頂きます。予めご了承ください。

営業時間 8:30~22:30 ※ジムのご利用は、9:00~22:00です。(最終チェックイン21:30)

レッスン内容や担当者の変更がある場合は、ホームページにてご案内致します。

エスフォルタアリーナ八王子 [検索](#)

お問い合わせ TEL:042-662-4880

スタジオプログラムは、前月22日に発行します。

開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご遠慮ください。

**券**  
 ※レッスン開始20分前に抽選を行いますので、フロントにお越しください。  
 抽選場所の詳細は、スタッフまで、お問い合わせください。  
 ※抽選番号順にご入場となります。  
 ※アクティブ系定員38名、マント系定員40名となります。  
 ※一部教室は定員24名、30名となります。詳しくは裏面をご確認ください。  
 ※「3D30」は定員15名となります。

**<定期>** 3ヶ月間の別途料金がかかる教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。  
**<通年>** 毎月の別途料金がかかる教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。  
**<参加方法>** レッスン開始の15分前よりお並びいただけます。各スタジオ10分前から入場可能です。(券マークがないクラス) 整列中、入場後、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

# エスフォルタアリーナ八王子 スタジオプログラム説明

クラス名	強度	定員 (目安)	内 容	シューズ
<b>脂防燃焼系プログラム</b>				
はじめてエアロ	★	38名	簡単な動きとステップで楽しく汗をかけます。	
かんたんエアロ	★	38名	『はじめてエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。簡単なステップで楽しく汗をかけます。	
エアロピク初級	★	38名	『かんたんエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。簡単なステップで楽しく汗をかけます。	
骨格の調律Sintex®〜ファンクショナルエアロ〜	★★	38名	血液循環とデトックスを促進し、痩せやすい身体づくりをめざします。	
ダンスエアロ	★★	38名	エアロピクスをベースにダンスの要素を加えたもので音に合わせて気持ちよく汗がかけるクラスです！	
シェイプエアロ	★★	38名	脂防燃焼を目的としたエアロピクスで、楽しくシェイプアップします。	
エアロ&コア	★★	38名	リズムチェンジなどを含むエアロピクスと体幹強化のクラスです。	
バーベル中上級	★★★	30名	フォーム重視で、ゆっくりと可動域を増やし負荷をかけます。体力、筋力、持続力がある方向けのクラスです。	
エアロ&コンディショニング	★	38名	シンプルなエアロとストレッチを入れながら身体を整えるクラスです。	
リズム健康体操	★	38名	リズム体操でカラダをほぐしたり、脳トレもしています！	
STEP初級	★	30名	昇降運動繰り返し、脂防燃焼を目指します。	
ダンベルシェイプ	★★★	30名	ダンベルを使い、リズムに合わせて全身シェイプアップを行います。	
ステップエクササイズ	★★★	30名	音楽に合わせて簡単な踏み台昇降運動&トレーニングを行うクラスです。	
スマッシュボクシング	★★	38名	ボクシング・キックボクシングの動きに合わせて、ミットを叩くレッスンです。	
マッシュルームワークアウト	★★	38名	音楽に合わせてパンチやキックの格闘技をエキサイティングに動かします。ミドル(中級者向け)ライト(初〜中級者向け)	
BODY COMBAT	★★★	38名	パンチやキックの動きを効果的に取り入れた全身のトレーニングです。	
BODY ATTACK	★★★	38名	エネルギー溢れる音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。	
STRONG NATION®	★★★	38名	筋力トレーニングや有酸素運動を音楽に合わせて行い、楽しみながら全身を鍛えます。	
Group Fight	★★★	38名	総合格闘技の動きを楽しい音楽に合わせて動かします。	
<b>リラククス・調整系プログラム</b>				
ヨーガ・朝ヨガ	★	40名	呼吸法や姿勢などのヨーガの基本のもとに、身体の中からリラックスします。	
骨盤エクササイズ	★★	40名	身体を中心「コア」を意識し、身体の内側から引き締めます。	
代謝UPヨガ	★★	40名	身体を中心「コア」を意識し、身体の内側から引き締めます。	
骨盤ヨガ	★	40名	骨盤調整を主に行っていくヨーガです。姿勢改善に効果的。	
BODY ART Training	★★	40名	呼吸に合わせて動き、全身の空気が入れ替わるようなリフレッシュ感覚を楽しめます。	
アクティブヨガ	★	40名	太陽礼拝を通じて心身のバランスを整え、全身のスタイルアップをしていくプログラムです。	
フローヨガ・体幹フローヨガ	★★	40名	ヨーガと比べ運動量が多く新陳代謝を上げ、インナーマッスルが鍛えられます。	
ポティークエストストレッチ	★	40名	セルフで出来る身体ほぐしとメンテナンスを行います。	
ポティークエストトレーニング	★	40名	身体の歪みを改善しながら、弱くなった筋肉を強化します。	
ローラーリラックス&筋膜リリース	★	40名	ローラーを使い、全身の筋肉をほぐしストレッチを行います。	
リラックスヨガ	★	40名	無理のないやさしい動きの中で呼吸を深めていきます。朝一番、心身整えましょう。	
ピラティス	★★	40名	インナーマッスルを鍛え身体の歪みを改善し、正しく効率的な体を作ります。	
ゆったり骨盤ストレッチ	★	40名	骨盤周りの調整や歪みの改善に効果的なストレッチを行います。	
ストレッチ&コンディショニング	★	40名	無理のない動きで柔軟性、パフォーマンスを向上させ、身体を整えるクラスです。	
筋トレ&コンディショニング	★	40名	筋力トレーニングとストレッチで身体を整えるクラスです。	
美姿勢ローラーストレッチ	★	40名	ローラーを使い、全身の筋肉をほぐし、姿勢改善を行います。	
機能改善コンディショニング	★	40名	ピラティスやヨガの動きを使い運動機能の改善を目指します。	
ポティーマンテナス	★	40名	体幹〜手足のしなやかさを取り戻す・高めるためのストレッチや調整体操を行います。	
ウォーカリズム	★	40名	ハミングは鼻腔共鳴という響きの練習になります。唾沫の飛沫を抑え安心しておこなえる発声法です。	
Group Centering	★★	38名	ヨガやピラティスの動きを明るく軽快な音楽に合わせて行います。	
<b>トレーニング系・30分ショートプログラム</b>				
Group Power	★★★	30名	バーベルを使い、全身の筋力トレーニングをエキサイティングな音楽に合わせて行います。	
バーベル筋トレ	★★★	30名	バーベル、プレートを使い、全身の筋力トレーニングを行います。	
ポティメイク〜バー(シャフト)トレ〜	★★★	30名	バー(シャフト)、バーベルを使ったフォーム重視での全身筋力トレーニングです。	
ポティメイク筋トレ〜美姿勢〜	★★	30名	インナーマッスルを強化する立位のトレーニング。	
BODY PUMP	★★★	30名	脂防燃焼、筋持久力向上を目的とし、バーベルを用いた全身運動を行うクラスです。	
<b>ダンス系・バレエ系プログラム</b>				
LesMills DANCE	★★	38名	様々なジャンルで構成され、ワークアウトをしながらかダンススキルも向上します。	
ZUMBA	★★	38名	様々なジャンルの音楽に合わせてダンスをします。	
ZUMBAゴールド	★	38名	シンプルな動きと低強度の動きで構成され、初めての方にも踊りやすいプログラムです。	
ストリートダンススタート	★	38名	ストリートダンスの基本を身につけてダンスに慣れていくクラスです。	
ストリートダンス	★★	38名	様々な音楽に合わせてダンスや振付を楽しむクラスです。	
Nia〜オーガニックダンス〜	★	38名	ヨガ・武術・モダンダンス・ジャズダンスなどが組み合わさった有酸素系フィットネスダンスプログラムです。	
ベリーダンススタート	★	38名	骨盤や背骨の柔軟性を高め、姿勢改善や体幹強化が期待できるオリエンタルダンスです。	
オリジナルダンス	★★	38名	ジャンルにとらわれず色々なダンスを踊るクラスです。	
基礎/バレエトレーニング	★	24名	バレエの足の使い方、怪我をしないように基本トレーニングをしっかりと行います。	
基礎/バレエ	★	24名	バレエレッスンを取り入れて立ち方を学びます。はじめての方、基礎を見直したい方にオススメです。	
クラシックバレエ初級	★	24名	バレエで基本の動きを行い、音楽に合わせてしなやかに優雅に踊っていきます。	
バレエ	★★	24名	基本的なバレエの動きを学び、センターでジャンプなどより大きく身体を動かしていきます。	
アクティブバレエストレッチ	★	24名	理想的なポティーマンテナスを目指して様々なストレッチや筋力トレーニングを行います。	
Group Groove	★★	38名	アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れたダンスフィットネスプログラムです。	
フラダンス	★★	40名	ハワイの音楽に合わせてゆったりと踊ります。	



必要



必要  
※必ず  
お持ち  
ください。



必要

## ショートレッスンプログラム

月	火	水	木	金	土	日
	11:00~11:15 ローラーリラックス			11:00~11:15 フレックスクワッションストレッチ		10:00~10:15 美腹メイク
	17:45~18:00 美腹メイク			18:00~18:15 ローラーリラックス		17:45~18:00 フレックスクワッションストレッチ

レッスン名	内容
フレックスクワッションストレッチ	クッションを使い、骨盤を立てながら正しい姿勢へストレッチしていきます。
美腹メイク	お腹周りのトレーニングを集中的に行います。
ストレッチボール	ストレッチボールを使い、筋肉の緊張をとき姿勢改善をしていきます。

フレックスクワッションストレッチ定員:6名 美腹メイク定員:8名 ストレッチボール定員:6名  
※整理券の配布はございません。参加は先着順とさせていただきます。  
参加希望の方は開始時間5分前に会場へお越しください。  
※月額利用者・都度利用400円・600円・800円の方がご利用頂けます。

## 一般開放フィットネス

曜日	時間	クラス名	担当	実施日
月曜日	10:00~10:45	ボディーケアストレッチ	田村	6日、27日
	11:00~11:45	やさしいエアロピクス		
木曜日	9:30~10:15	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	9日、23日、30日
	10:30~11:15	リフレッシュエアロ		
金曜日	10:00~10:45	骨盤ストレッチ	橋本	3日、17日
	11:00~11:45	ZUMBA		

1本・2本合わせて300円！ サブアリーナ・多目的室で開催中！  
※詳細は館内掲示又はお近くのスタッフまでお声かけください。

## フリータイム利用について

ダンス・バレエ・ストレッチトレーニング など

- ・使用中は、リストバンドを必ず付けてご利用ください。(月額利用者の方のみご利用頂けます。)
- ・利用可能時間は、スタジオプログラムをご覧ください。
- ・音楽の使用は出来ません。(イヤホンでの利用は可能)
- ・写真、動画の撮影は禁止となっております。ご了承ください。
- ・倉庫内のツールは、使用不可です。
- ・貸切での利用は出来ません。皆様で譲り合ってください。
- ・カーテンは開けた状態でご利用下さい。
- ・使用後はマット、鏡、床を必ず拭いて下さい。

## レッスンに関するお願い

- ・お客様同士での場所の確保はご遠慮ください。
- ・更衣室のロッカー使用数には限りがございます。また同時に利用頂ける人数も限られておりますので、ご協力お願い致します。
- ・こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・動画、写真の撮影はご遠慮ください。
- ・各ギアの清掃・片付けのご協力をお願い致します。
- ・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

※金額表記は、全て税込価格です。