

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：29日(水)

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

※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)
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注意ください。

券
 ※レッスンは開始20分前に抽選を行いますので、フロント前にお越しくたさい。
 ※抽選場所の情報は、スタッフまで、お問い合わせください。
 ※抽選番号欄にご入場となります。
 ※アクティブ系定員38名、マート系定員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。
 ※3030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抽選券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抽選券を受け付けております。

<参加方法>
 レッスン抽選の15分前に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) 並列中、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
脂肪燃焼系プログラム				
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。	
かんだんエアロ	★	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。	
エアロピクス初級	★	38名	『かんだんエアロ』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。	
骨盤の調律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	脂肪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、脳トレもを行います！	
STEP初級	★	30名	昇降運動繰り返して、脂肪燃焼を目指します。	
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。	
マーシャルワークアウト	★★	38名	音楽に合わせてパンチやキックの格闘技でエキサイティングに動きます。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レッスンです。	
BODY ATTACK	★★★	38名	エネルギーを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きます。	
リラククス・調整系プログラム				
ヨーガ・朝ヨガ	★	40名	呼吸法や姿勢などのヨーガの基本をもとに、身体の中からリラックスします。	
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。	
フロアヨガ・体幹フロアヨガ	★★	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。	
ボディケアストレッチ	★	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。	
ボディケアトレーニング	★	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。	
リラククスヨガ	★	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、姿勢改善もを行います。	
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。	
ボディメンテナンス	★	40名	体幹〜手足のしなやかさを取り戻す・高める為のストレッチや調整体操を行います。	
ヴォーカリズム	★	40名	ハミングは鼻腔共鳴という響きの練習になります。唾液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。	
トレーニング系・30分プログラム				
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。	
ボディメイク〜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。	
ボディメイク筋トレ〜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	脂肪燃焼、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。	
ダンス系・バレエ系プログラム				
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	バレエバー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	理想的なボディライン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	★★	38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 ローラーリラクス			11:00~11:15 フレックスク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 ローラーリラクス		17:45~18:00 フレックスクッションストレッチ

レッスン名	内 容
フレックスク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分前にジムへお越しください。
 ※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がけください。

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。