



# 2026年 5月 エスフォルタアリーナ八王子 GW特別プログラム

更新日: 2026/4/27


3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)	
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
セルフ筋膜リリース 入倉 9:40~10:40	マーシャルワークアウト BRAFT 世古 9:45~10:45	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	ベリーダンス Mayu-ri 9:55~10:55	ボディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	かんたんエアロ 【GWスペシャル】 田村 9:40~10:40	ヨガ YUKI 9:40~10:40	リズム健康体操 SEIKO 9:40~10:30
タイチーダンス ~太極拳~ 入倉 11:00~12:00	ダンスエアロ しんしん 11:00~12:00	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	ボディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15	Group Fight SEIKA & RYU 11:00~12:00	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
大きく動こう チューブ筋トレ ジム夏 12:20~13:20	エアロピクス中級 しんしん 12:15~13:00	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	内腿使おう ボール筋トレ ジム夏 12:55~13:25	ストレッチ & コンディショニング 水島 11:55~12:55	Group Groove SEIKO 11:50~12:50
ボディメイク バー(棒)トレーニング ジム夏 13:35~14:35	ZUMBA 加藤 13:15~14:15	エンジョイSTEP 水島 13:45~14:45	DISCO WORLD 秋山 13:45~14:45	ZUMBA 橋本 12:45~13:45	振袖撃退! バーベル筋トレ ジム夏 13:40~14:40	STEP初級 水島 13:10~14:00	ピラティス 葛西 13:05~14:05
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	ストレッチ & コンディショニング 水島 15:05~16:05	背骨の調律Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:05~16:05	ゆったり骨盤ストレッチ 橋本 14:00~15:00	STRONG NATION® ケンジ 14:15~15:15	かんたんピラティス & ストレッチ 葛西 14:20~15:05	
ストリートダンス初級 井内 16:15~17:00	BODY COMBAT Karen 15:45~16:45	オリジナルダンス MAHMI 16:20~17:20	背骨の調律Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:20~17:20	代謝UPヨガ 佐宗 15:15~16:30	ゆったりストレッチ ジム夏 14:55~15:55	Group Centergy 米屋 15:35~16:35	ZUMBA ケンジ 15:30~16:30
ストリートダンス 井内 17:15~18:15	BODY PUMP 村田 17:05~18:05	STEP初級 しんしん 18:00~18:45	エアロ & ストレッチ 佐々木(恭) 17:40~18:40	ピラティス 佐宗 16:45~17:45	LesMills DANCE AIRI 17:00~17:45	BODY ART Training ~呼吸・筋トレ・美姿勢~ 佐野 16:50~17:50	Group Groove 米屋 16:50~17:50
		ダンスエアロ しんしん 19:00~20:00			BODYCOMBAT AIRI 18:00~19:00	アクティブヨガ MIYU 18:10~19:10	Group Fight 米屋 18:10~19:10

 ...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。