

# 2026年 6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：無し

更新日：5月21日

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													
10:00	朝ヨガ アユミ 10:00~11:00	ホ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 羽鳥 9:45~10:45	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	ヨガ toco 9:40~10:40	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
10:30		ホ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		骨盤ヨガ HIROMI 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:35~11:35		ストリートダンス 木谷 10:40~11:40		
11:00													
11:30	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	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	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50	STEP初級 工藤 11:50~12:35	骨盤エクササイズ toco 10:55~11:55		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
12:00													
12:30													
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	ZUMBA 橋本 12:45~13:45	簡単シェイプアップ ジム夏 12:55~13:25				かんたんエアロ 佐々木(智) 13:00~13:45	ヨガ 福田Y 12:50~13:50	基礎バレエトレーニング アユミ 12:30~13:00	ZUMBA 川上 12:45~13:45	ボディメイク コアトレ ジム夏 12:20~13:20	エアロピクス中級 しんしん 12:15~13:00
13:30													
14:00	STEP初級 水島 13:50~14:40	ZUMBA 秋山 13:45~14:45		ボディメイク ~バーベル中上級~ ジム夏 13:40~14:40			【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		基礎バレエ アユミ 13:15~14:00		ボディメイク バー(梯)トレーニング ジム夏 13:35~14:35	ZUMBA 加藤 13:15~14:15
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00	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		ローラーストレッチ ジム夏 14:55~15:55			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		ベリーダンス 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	リラックスヨガ 川上 14:00~15:00	BODY ATTACK OKI 14:30~15:30
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
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。												<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。	
※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。												<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。	
※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。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) ※3030は定員15名となります。												<参加方法> レッスン開始の15分前にお並びいただけます。遅くは裏面をご確認ください。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) ※3030は定員15名となります。	
※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。						※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。						<参加方法> レッスン開始の15分前にお並びいただけます。遅くは裏面をご確認ください。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) ※3030は定員15名となります。	
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						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。	
レッスン内容や担当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		スタジオプログラムは、前月22日に発行します。			

# 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	内 容	シューズ
<b>脂肪燃焼系プログラム</b>				
STEP初級	★	30名	昇降運動繰り返し、脂肪燃焼を目指します。	
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。	
リフレッシュエアロ	★	38名	『はじめてエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。体をほくす様な動きです。	
かんだんエアロ	★	38名	『リフレッシュエアロ』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&ストレッチ	★	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ます。	
簡単シェイプアップ	★	38名	美姿勢を維持しつつ、チューブ・ボールを使用して全身の筋肉を刺激します。	
リズム健康体操	★	38名	リズム体操でカラダをほくしたり、脳トレも行います！	
シェイプエアロ	★★	38名	脂肪燃焼を目的としたエアロビクスで、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ビクスと体幹強化を目指します。	
エアロビクス中級	★★	38名	『かんだんエアロ』に慣れてきた方向けのエアロ。レベルアップしたステップで楽しく汗をかけます。	
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	エアロビ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ます！	
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、ミットを叩いていきます。	
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）	
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&トレーニングを行います。	
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ができます。	
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います。	
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み音楽に合わせて動きます。	
<b>リラクセス・調整系プログラム</b>				
ボディメイクストレッチ	★	40名	可動域を増やし、姿勢改善を目的とした全身ストレッチ。	
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。唾液の飛沫を抑え安心しておこなえる発声法です。	
骨盤ヨガ	★	40名	骨盤調整を主に行っていくヨガです。姿勢改善に効果的。	
骨盤エクササイズ	★	40名	簡単な筋力トレーニングやストレッチで骨盤周りを整え、体幹力アップや不調や姿勢改善に効果的です。	
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。	
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目指します。	
美姿勢ローラーストレッチ	★	40名	ローラーを使い、全身の筋肉をほくし、姿勢改善も行います。	
ヨガ・朝ヨガ	★	40名	呼吸法や姿勢などのヨガの基本をもとに、身体の中からリラックスします。	
ポディーケアストレッチ	★	40名	セルフで出来る身体ほくしとメンテナンスを行います。	
ポディーケアトレーニング	★	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、全身の筋肉をほくしやストレッチを行います。	
リラクセスヨガ	★	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。	
Sintex®〜音・音・寝間着すっきり〜	★	38名	呼吸を意識しながら、トレーニングを行い自律神経リズムを整えます。	
筋力&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。	
やさしいピラティス	★	40名	初心者の方でも行える、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。	
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、身体を整えます。	
かんだん筋コン	★	40名	筋肉や関節の柔軟性・血流・筋力を整え、パフォーマンス向上に効果的です。	
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。	
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。	
フローヨガ・体幹フローヨガ	★★	40名	ヨ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。	
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。	
代謝UPヨガ	★★	40名	身体の中心「コア」を意識し、身体の内側から引き締めます。	
<b>トレーニング系プログラム</b>				
ボディメイクコアトレ	★★	30名	インナーマッスルを強化する立位のトレーニングです。	
バーベルトレーニング	★★	30名	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。	
BODY PUMP	★★★	30名	バーベルを使い、全身の筋力アップ、脂肪燃焼を行います。	
3D30	★★★	15名	VIPRを使い、高負荷のインターバルトレーニングをダイナミックな音楽に合わせて行います。	
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。	
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います。	
<b>ダンス系・バレエ系プログラム</b>				
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。	
アクティブバレエストレッチ	★	24名	理想的なポディー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。	
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。	
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、初めての方も踊りやすくなっております。	
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きましょう！	
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。	
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めます。	
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 A	★★	38名	様々なジャンルの音楽に合わせてダンスをします。	
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れます。	
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

必要

必要

## ショートレズンプログラム

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

レッスン名	定員	内 容
フレックスクッションストレッチ	6	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。
ローラーリラックス	6	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。
美腹メイク	8	お腹周りのトレーニングを集中的に行います。

※先着順

※整理券の配布はございません。  
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	ポディーケアストレッチ	田村	8日、29日
	11:00~11:45	やさしいエアロビクス		
木曜日	9:30~10:15	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	11日、25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	12日、19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。

## フリータイムの利用について

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。
- ・ご利用いただいた備品は、清掃・片付けのご協力お願い致します。
- ・ご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。
- ・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。