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

(水色)	・・・男性インストラクター	(黄色)	・・・フリータイム	(黒)	・・・定期教室
(ピンク)	・・・女性インストラクター	(黄緑)	・・・ジムスタッフレッスン	(緑)	・・・通年教室

休館日：無し　　　　**更新日：5月31日**

月

スタジオ1
- 朝ヨガ　アユミ　10:00～11:00（券）
- クラシックバレエ初級　アユミ　11:20～12:20（券）
- ヴォーカリズム　小須　12:45～13:30
- STEP初級　水島　13:50～14:40
- かんたん筋コン　しんしん　18:00～18:30
- ダンスエアロ　しんしん　18:45～19:45
- エアロ＆ストレッチ　佐々木（恭）　20:15～21:15

スタジオ2
- 【定期教室】気功太極拳　矢田　9:45～10:45
- リフレッシュエアロ　水島　11:10～12:10（券）
- やさしいピラティス　秋山　12:30～13:30
- ZUMBA　秋山　13:45～14:45（券）
- 背骨の調律Sintex®～ファンクショナルエアロ～　中村　15:05～16:05
- 背骨の調律Sintex®～首・腰・股関節すっきり～　中村　16:20～17:20
- フリータイム　17:45～18:15
- Group Groove　玉木　18:45～19:30
- Group Fight　玉木　19:45～20:30
- BODY ATTACK　玉木　20:45～21:30

火

スタジオ1
- ボディケアストレッチ　渋谷　9:30～10:15（券）
- ボディケアトレーニング　渋谷　10:30～11:15（券）
- ヨガ　AI　11:30～12:30
- ZUMBA　橋本　12:45～13:45（券）
- ゆったり骨盤ストレッチ　橋本　14:00～15:00
- 体操教室　幼児　15:30～16:30　＜通年＞
- 体操教室　低学年　16:30～17:30　＜通年＞
- 体操教室　高学年　17:30～18:30　＜通年＞
- 代謝UPヨガ　佐宗　19:00～20:15
- ピラティス　佐宗　20:25～21:15

スタジオ2
- かんたんエアロ　田村　9:40～10:25
- ストリートダンススタート　木谷　10:40～11:25（券）
- ストリートダンス　木谷　11:35～12:35（券）
- 簡単シェイプアップ　ジム夏　12:55～13:25
- 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
- トレインズ　チアダンススクール（リトル）　16:10～17:00　＜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＞
- トレインズ　チアダンススクール（キッズ）　18:20～19:20　＜通年＞
- LesMills DANCE　AIRI　19:35～20:20
- BODYCOMBAT　AIRI　20:35～21:35

水

スタジオ1
- ヨガ　YUKI　9:40～10:40
- Nia～オーガニックダンス～　YUKI　10:55～11:40
- ストレッチ＆コンディショニング　水島　11:55～12:45
- 骨盤ヨガ　佐宗　13:00～14:00（券）
- STRONG NATION®　ケンジ　14:30～15:15
- Group Centergy　米屋　15:35～16:35
- 【定期教室】トリッキング　小学高学年　17:40～18:40
- BODY ART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～　佐野　19:00～20:00
- リラックスヨガ　MIYU　20:15～21:15

スタジオ2
- リズム健康体操　SEIKO　9:40～10:30（券）
- はじめてエアロ　SEIKO　10:45～11:30（券）
- Group Fight　SEIKO　11:50～12:50
- シェイプエアロ　佐々木（裕）　13:05～14:05（券）　定員数（36名）
- ダンベルシェイプ　佐々木（裕）　14:20～15:05（券）
- ZUMBA　ケンジ　15:30～16:30（券）
- グルーヴ＋テクニカルクラス　米屋　16:50～17:50
- Group Power　米屋　19:00～20:00
- Group Fight　MOSSAインストラクター　20:20～21:05

木

スタジオ1
- ヨガ　福田Y　9:30～10:30
- ヴォーカリズム　小須　10:45～11:30（券）
- 【定期教室】やさしいフラダンス～初級～　坂本　11:45～12:45
- 【定期教室】やさしいフラダンス～中級～　坂本　13:00～14:00
- BODY ART Training～呼吸・体幹・ストレッチ～　佐野　14:20～15:20
- ローラーリラックス＆筋膜リリース　SEIKO　19:00～20:00

スタジオ2
- フラダンス　羽島　9:45～10:45（券）
- スマッシュボクシング　KENTA　11:05～11:50
- はじめてエアロ　佐々木（裕）　12:10～12:55（券）
- ステップエクササイズ　佐々木（裕）　13:15～14:00（券）
- ZUMBA ゴールド　橋本　14:20～15:05
- ヨガ　入倉　15:25～16:25
- フリータイム　17:00～18:30
- ZUMBA　橋本　19:00～20:00（券）
- Group Groove　SEIKO　20:20～21:05

金

スタジオ1
- リラックスヨガ　HIROMI　9:30～10:30
- 骨盤ヨガ　HIROMI　10:45～11:45
- 筋トレ＆コンディショニング　佐々木（智）　12:00～12:45
- かんたんエアロ　佐々木（智）　13:00～13:45
- アクティブバレエストレッチ　石井　14:05～14:35
- バレエ　石井　14:50～15:50
- 【通年教室】チアダンス～低学年～　菊池　16:30～17:30
- 【通年教室】チアダンス～高学年～　菊池　17:40～18:40
- 機能改善コンディショニング　工藤　19:00～19:45
- ストレッチ＆コンディショニング　水島　20:15～21:15

スタジオ2
- ダンベルシェイプ　工藤　9:30～10:15
- シェイプエアロ　工藤　10:35～11:35（券）
- STEP初級　工藤　11:50～12:35
- ヨガ　福田Y　12:50～13:50
- ベリーダンス　スタート　Noara　14:10～14:55
- ピラティス　Noara　15:10～16:10
- フリータイム　17:00～18:30
- Group Power　KAJI　19:00～20:00
- Group Fight　KAJI　20:20～21:20

土

スタジオ1
- ヨガ　toco　9:40～10:40
- 骨盤エクササイズ　toco　10:55～11:55
- 基礎バレエトレーニング　アユミ　12:30～13:00
- 基礎バレエ　アユミ　13:15～14:00
- 【定期教室】クラシックバレエ初中級　アユミ　14:15～15:15
- 体操教室　幼児　16:15～17:15　＜通年＞
- 体操教室　低学年　17:15～18:15　＜通年＞
- 体操教室　高学年　18:15～19:15　＜通年＞

スタジオ2
- ストリートダンス　スタート　木谷　9:45～10:30（券）
- ストリートダンス　木谷　10:40～11:40（券）
- ZUMBA　川上　12:45～13:45（券）
- リラックスヨガ　川上　14:00～15:00
- 体幹フローヨガ　アユミ　16:00～17:00
- 【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
- フリータイム　19:30～20:30

日

スタジオ1
- 朝ヨガ　入倉　9:40～10:40
- エアロ＆コア　入倉　11:00～12:00
- ボディメイク　コアトレ　ジム夏　12:20～13:20
- ボディメイク　バー（棒）トレーニング　ジム夏　13:35～14:35
- ボディメイク　ストレッチ　ジム夏　14:50～15:50
- ストリートダンス初級　井内　16:15～17:00
- ストリートダンス　井内　17:15～18:15

スタジオ2
- マーシャルワークアウト　BRAFT　世古　9:45～10:45
- 【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
- エアロビクス中級　しんしん　12:15～13:00
- ZUMBA　加藤　13:15～14:15（券）
- BODY ATTACK　OKI　14:30～15:30
- BODY COMBAT　Karen　15:45～16:45（券）
- BODY PUMP　村田　17:05～18:05
- フリータイム　18:30～20:00

券　※レッスン開始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。
定員数は裏面をご確認ください。

＜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。

＜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。
整列中、入場後、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

※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。

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

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

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。

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
脂肪燃焼系プログラム				
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。体をほぐす様な動きです。	○
かんたんエアロ	★	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・ポ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ぐしたり、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の目指します。	○
エアロビクス中級	★★	38名	『かんたんエアロ』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、痩せやすい身体つくりをめざします。	○
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	エネルギッシュな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い音楽に合わせ動きます。	○
リラックス・調整系プログラム				
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。	×
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。	○
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。	×
骨盤エクササイズ	★	40名	簡単な筋トレ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、全身の筋肉をほぐし、姿勢改善を行います。	×
ヨガ・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。	×
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や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。	×
Sintex®～首・腰・股関節すっきり～	★	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。	○
かんたん筋コン	★	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 Centergy	★★	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。	×
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。	×
トレーニング系プログラム				
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。	○
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。	○
ダンス系・バレエ系プログラム				
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	バー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。	○
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。	○
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/初級	★	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	★★	38名	様々なジャンルの音楽に合わせダンスをします。	○
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ゆったりと踊ります。	○

ショートレッスンプログラム

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をしていきます。
ローラーリラックス	6	ストレッチポールを使い、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	ボディケアストレッチ	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。皆様で譲り合ってご利用下さい。
- カーテンは開けた状態でご使用下さい。
- 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。
- 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。
- ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。