


# 2026年 7月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日:2026/7/10

20日(月)	
スタジオ1	スタジオ2
9:30	9:30
10:00  朝ヨガ 宗本 汐理 10:00~11:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田 9:45~10:45
11:00	11:00  券
11:30 体幹フローヨガ 宗本 汐理 11:20~12:20	代謝アップエアロ 水島 11:10~12:10
12:00	12:00
12:30  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
13:00	13:00
13:30	13:30  券
14:00  エンジョイステップ 水島 13:50~14:40	DISCO WORLD 秋山 13:45~14:45
14:30	14:30
15:00  Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:05~16:05	 GroupGroove SEIKO 15:20~16:20
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30  Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:20~17:20	 GroupFight SEIKO & TAKAHIRO Nosuke & UMI 16:40~17:40
17:00	17:00  券
17:30	17:30
18:00	18:00

## レッスン紹介

### ◇朝ヨガ◇

1日の始まりの大切な朝の時間に呼吸に意識を向け、基本のヨガポーズとともに体の隅々まで動かします。

### ◇体幹フローヨガ◇

インナーマッスルを活性化させることで姿勢改善やボディラインの引き締め、身体の安定感の向上を目指します。心地よいフローの中で、心身ともにリフレッシュしましょう。

### ◇Group Fight◇

心肺機能を向上させることを目的として様々な格闘技から取り入れた動作をダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的に行います。

### 【定員数】

レッスンにより定員数が異なります。『7月スタジオプログラム説明』をご覧ください。

こちらのレッスンの参加は、月額会員と都度利用(スタジオコース)の方が可能です。

 ...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



...初心者向けのレッスン



...レッスン開始20分前、指定場所にて抽選を行います。