

2026年 7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: 13日(月)

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		ボ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 羽島 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
10:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田 9:45~10:45	ボ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	スマッシュボクシング KENTA 11:05~11:50	骨盤ヨガ HIROMI 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:35~11:35	骨盤エクササイズ toco 10:55~11:55	ストリートダンス 木谷 10:40~11:40	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
10:30													
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	かんたんストレッチ 佐々木(裕) 12:10~12:55 レッスン内容変更	筋トレ&コンディショニング 佐々木(智) 12:00~12:45	STEP初級 工藤 11:50~12:35				
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	ボディメイク ~基礎トレ~ ジム夏 12:55~13:25 レッスン名変更	骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00	シェイプエアロ 佐々木(裕) 13:05~14:05	【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本 13:00~14:00	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 アユミ 13:15~14:00	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													
13:30													
14:00	STEP初級 水島 13:50~14:40	ZUMBA 秋山 13:45~14:45	ゆつたり骨盤ストレッチ 橋本 14:00~15:00	バーベルトレーニング ~中上級~ ジム夏 13:40~14:40 レッスン名変更	STRONG NATION® ケンジ 14:30~15:15	ダンベルエクササイズ 佐々木(裕) 14:20~15:05 レッスン内容変更	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	ベリータンダンス 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	リラクソヨガ 川上 14:00~15:00	バーベルトレーニング ~基礎トレ~ ジム夏 13:35~14:35 レッスン名変更	ZUMBA 加藤 13:15~14:15
14:30													
15:00													
15:30		Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:05~16:05	体操教室 幼児 15:30~16:30 <通年>	ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:55~15:55 レッスン名変更	CENERGY Group Centergy 米屋 15:35~16:35	ZUMBA ケンジ 15:30~16:30	ヨガ 入倉 15:25~16:25	バレエ 石井 14:50~15:50	ピラティス Noara 15:10~16:10				
16:00													
16:30		Sintex® ~首・腰・股関節すっきり~ 中村 16:20~17:20	体操教室 低学年 16:30~17:30 <通年>	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10~17:00 <通年>									
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	体操教室 高学年 17:30~18:30 <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>	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40~18:40	グループ +テクニカルクラス 米屋 16:50~17:50	フリータイム 17:00~18:30	【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				
18:30													
19:00	ダンスエアロ しんしん 18:45~19:45	Group Groove 玉木 18:45~19:30	代謝UPヨガ 佐宗 19:00~20:15	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 18:20~19:20 <通年>	BODY ART Training ~呼吸・筋トレ・美姿勢~ 佐野 19:00~20:00	Group Power 米屋 19:00~20:00	ローラーリラックス& 筋膜リリース SEIKO 19:00~20:00	ZUMBA 橋本 19:00~20:00	機能改善 コンディショニング 工藤 19:00~19:45	Group Power KAJI 19:00~20:00			
19:30													
20:00													
20:30	エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15~21:15	Group Fight 玉木 19:45~20:30	ピラティス 佐宗 20:25~21:15	LesMills DANCE AIRI 19:35~20:20	リラックスヨガ MIYU 20:15~21:15	Group Fight MOSSAインストラクター 20:20~21:05	Group Groove SEIKO 20:20~21:20 時間変更	ストレッチ& コンディショニング 水島 20:15~21:15	Group Fight KAJI 20:20~21:20				
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。

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)

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

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遠慮ください。

券
 ※レッスン開始20分前に抽選を行いますので、フロントにお越しください。
 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。
 ※アクティブ系定員38名、マント系定員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。
 ※「3D30」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。(券マークがないクラス) 整列中、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	内 容	シューズ
脂肪燃焼系プログラム				
STEP初級	★	30名	昇降運動繰り返して、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くことを目指します。	○
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。体をほぐすことを目指します。	○
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くことを目指します。	○
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ることを目指します。	○
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。	○
やさしい筋トレ	★	38名	初心者向けのやさしい筋力トレーニングです。	○
ボディメイク～基礎トレ～	★	38名	美姿勢を維持しつつ、チューブ・ボールを使用して体全体を刺激します。	○
ボディメイク～コアトレ～	★	38名	体幹を鍛えることで、姿勢改善や基礎代謝の向上を目指します。	○
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を目指します。	○
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くことを目指します。	○
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目指します。	○
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体を動かしましょう。	○
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）	○
ダンベルエクササイズ	★★★	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い音楽に合わせて動きます。	○
リラクセス・調整系プログラム				
ボディメイクストレッチ	★	40名	可動域が広がることを目指し、姿勢改善を目的とした全身ストレッチです。	×
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。唾沫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。姿勢改善を目指します。	×
骨盤エクササイズ	★	40名	簡単な筋力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、姿勢改善もを行います。	×
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、身体の中からリラクセスを目指します。	×
かんたんストレッチ	★	40名	呼吸に合わせて無理なく体をストレッチします。	○
ポディーケアストレッチ	★	40名	セルフで出来る身体ほぐ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、弱くなった筋肉の強化を目指します。	○
ローラーリラクセス&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す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®～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ることを目指します。	×
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ることを目指します。	○
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、インナーマッスを鍛え身体の歪みを改善し、正しく効率的な体を目指します。	×
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、身体を整えることを目指します。	○
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を目指します。	○
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を目指します。	×
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、インナーマッスが鍛え。	×
ピラティス	★★	40名	インナーマッスを鍛え身体の歪みを改善し、正しく効率的な体を目指します。	×
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ることを目指します。	×
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～基礎トレ～	★★	30名	バーベルを使用してフォーム重視で行う、全身筋力トレーニングです。	○
バーベルトレーニング～中上級～	★★★	30名	『バーベルトレーニング～基礎トレ～』に慣れてきた方向けのトレーニング。強度を上げてより筋肉を刺激します。	○
BODY PUMP	★★★	30名	バーベルを使い、全身の筋力アップ、脂肪燃焼を目指します。	○
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、ZUMBAが初めての方にもオススメです。	○
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	『ストリートダンススタート』で慣れた動きを使って、音楽に合わせて踊ります。	○
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の向上を目指します。	○
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。	○
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。	○

ショートレズンプログラム

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

レッスン名	定員	内 容
フレックスクッションストレッチ	10	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。
ローラーリラクセス	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目指します。
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	9:30～10:15	ポディーケアストレッチ	田村	6日・20日
	10:30～11:15	やさしいエアロビクス		
木曜日	9:30～10:15	ヨガストレッチ (定員60名)	佐々木(裕)	9日・16日・23日
	10:30～11:15	チェアエクササイズ (定員60名)		
金曜日	9:45～10:30	骨盤ストレッチ	橋本	3日・10日・31日
	10:45～11:30	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。
- ・倉庫内のツールまたは、危険を伴うツールは使用出来ません。
- ・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。

※金額表記は、全て税込価格です。