

2026年 8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：なし

| 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                                                       |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             | 9:30                                                      |
| 10:00                                                      | 朝ヨガ<br>アユミ<br>10:00～11:00            | 【定期教室】<br>気功太極拳<br>矢田<br>9:45～10:45 | ボディケアストレッチ<br>渋谷<br>9:30～10:15   | かんたんエアロ<br>田村<br>9:40～10:25       | ヨガ<br>YUKI<br>9:40～10:40                  | リズム健康体操<br>SEIKO<br>9:40～10:30  | ヨガ<br>福田Y<br>9:30～10:30      | リラックスヨガ<br>HIROMI<br>9:30～10:30    | ダンベルシェイプ<br>工藤<br>9:30～10:15 | ヨガ<br>toco<br>9:35～10:35        | ストリートダンス<br>スタート<br>木谷<br>9:45～10:30 | 朝ヨガ<br>入倉<br>9:40～10:40     | マーシャルワークアウト<br>BRAFT 世古<br>9:45～10:45                     |
| 10:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              | 時間変更                            |                                      |                             |                                                           |
| 11:00                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 11:30                                                      | クラシックバレエ<br>初級<br>アユミ<br>11:20～12:20 | リフレッシュエアロ<br>水島<br>11:10～12:10      | ボディケアトレーニング<br>渋谷<br>10:30～11:15 | ストリートダンススタート<br>木谷<br>10:40～11:25 | Nia<br>～オーガニックダンス～<br>YUKI<br>10:55～11:40 | はじめてエアロ<br>SEIKO<br>10:45～11:30 | ヴォーカリズム<br>小須<br>10:45～11:30 | スマッシュボクシング<br>KENTA<br>11:05～11:50 | シェイプエアロ<br>工藤<br>10:35～11:35 | 骨盤エクササイズ<br>toco<br>10:50～11:50 | ストリートダンス<br>木谷<br>10:40～11:40        | エアロ&コア<br>入倉<br>11:00～12:00 | 【定期教室】<br>ストライクボクシング<br>～ノーマル～<br>BRAFT 世古<br>11:00～12:00 |
| 12:00                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              | 時間変更                            |                                      |                             |                                                           |
| 12:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 13:00                                                      | ヴォーカリズム<br>小須<br>12:45～13:30         | やさしいピラティス<br>秋山<br>12:30～13:30      |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 13:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 14:00                                                      | STEP初級<br>水島<br>13:50～14:40          | ZUMBA<br>秋山<br>13:45～14:45          |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 14:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 15:00                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 15:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 16:00                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 16:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 17:00                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 17:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 18:00                                                      | かんたん筋コン<br>しんしん<br>18:00～18:30       | フリータイム<br>17:45～18:15               |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 18:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 19:00                                                      | ダンスエアロ<br>しんしん<br>18:45～19:45        | Group Groove<br>玉木<br>18:45～19:30   |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 19:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 20:00                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 20:30                                                      | エアロ&ストレッチ<br>佐々木(恭)<br>20:15～21:15   | BODY ATTACK<br>玉木<br>20:45～21:30    |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 21:00                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| 21:30                                                      |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 |                              |                                    |                              |                                 |                                      |                             |                                                           |
| ※各教室の定員数を制限させていただきます。また券マークのクラスは整理券を配布させていただきます。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。                       |                                      |                                     |                                  |                                   |                                           |                                 | 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。ご注意ください。    |                                      |                             |                                                           |

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。                            | ○    |
| 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・ボールを使用して全身の筋肉を刺激します。                     | ○    |
| 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） | ○    |
| ダンベルエクササイズ           | ★★★ | 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、姿勢改善もを行います。                           | ×    |
| 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。                     | ×    |
| かんたんストレッチ            | ★   | 40名 | 呼吸に合わせて無理なく体をほぐしていきます。                                  | ○    |
| ボ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。                               | ×    |
| ボ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 | 身体を中心「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～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 | バレエパ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。                 | パー   |
| 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 | ゆったり骨盤ストレッチ                                             | ○    |
| 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。              | ○    |
| バレトン                 | ★★  | 24名 | バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせたもの。体幹強化・脂肪燃焼を目指します。                 | ○    |
| 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     |   |   | 11:00～11:15 |   | 11:00～11:15     |
|   | 美腹メイク           |   |   | ローラーリラックス   |   | フレックスクッションストレッチ |
|   | 18:00～18:15     |   |   | 18:00～18:15 |   | 18:00～18:15     |
|   | フレックスクッションストレッチ |   |   | 美腹メイク       |   | ローラーリラックス       |

| 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 | 9:30～10:15  | ボディーケアストレッチ | 田村     | 3日・10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     | 佐々木(裕) | 13日・27日 |
|     | 10:30～11:15 | チェアエクササイズ   |        |         |
| 金曜日 | 9:45～10:30  | 骨盤ストレッチ     | 橋本     | 14日・21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。

※金額表記は、全て税込価格です。