

 ...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

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
朝ヨガ アユミ 10:00～11:00	【定期教室】 氣功太極拳 矢田 9:45～10:45	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 9:35～10:35	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
		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 10:50～11:50	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
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	かんたんストレッチ 佐々木(裕) 12:10～12:55	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	基礎バレエトレーニング アユミ 12:30～13:00	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	
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	骨盤ヨガ 佐宗 13:00～14:00	かんたんエアロ 佐々木(裕) 13:20～14:05	【定期教室】 やさしいフラダンス ～中級～ 坂本 13:00～14:00	やさしい筋トレ 佐々木(裕) 13:15～14:00	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	ZUMBA 加藤 13:15～14:15	
STEP初級 水島 13:50～14:40	ZUMBA 秋山 13:45～14:45	ゆったり骨盤 ストレッチ 橋本 14:00～15:00	バーベルトレーニン ～中上級～ ジム夏 13:40～14:40	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	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	バレトン 栗原 海音 14:00～14:45	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	リラクックスヨガ 川上 14:00～15:00	BODY ATTACK OKI 14:30～15:30	
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 幼児 15:30～16:30 ＜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＞	Group Centergy 米屋 15:35～16:35	ZUMBA ケンジ 15:30～16:30	フリータイム 17:00～18:30	ヨガ 入倉 15:25～16:25	バレエ 栗原 海音 15:00～16:00	ピラティス Noara 15:10～16:10	体操教室 低学年 17:15～18:15 ＜通年＞	体幹フローヨガ アユミ 16:00～17:00	ストリートダンススタート 井内 16:15～17:00	BODY COMBAT 村田 15:45～16:45
	ダンスエアロ しんしん 18:45～19:45	Group Groove 玉木 18:45～19:30	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 (キッズ) 17:10～18:10 ＜通年＞	グルーヴ +テクニカルクラス 米屋 16:50～17:50	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 17:40～18:40	【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	Group Power KAJI 19:00～20:00	【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 18:30～20:00	
エアロ＆ストレッチ 佐々木(恭) 20:15～21:15	BODY ATTACK 玉木 20:45～21:30	代謝UPヨガ 佐宗 19:00～20:15	LesMills DANCE AIRI 19:35～20:20	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	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	※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。 ※アクティブ系定員38名、 マツト系定員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。	
※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。								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。			
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、大変危険ですのでご注意ください。			

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	エナ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。