

2026年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 シルバーウィーク特別プログラム

更新日: 2026/8/26

21日(月)		22日(火)		23日(水)	
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 【定期教室体験会】 悠々太極拳 米山 9:45～10:45			9:30 券 ストリートダンススタート 木谷 9:40～10:40	9:30 ヨガ Shino 10:00～11:00	
	レゲトン 小崎 恵 10:00～11:00	HIPHOP noa 9:40～10:40			レゲトン 小崎 恵 10:00～11:00
11:00 リフレッシュエアロ 11:10～12:10 水島	券 ZUMBA 小崎 恵 11:15～12:15	券 K-POP noa 10:55～11:55	券 ストリートダンス 木谷 10:55～11:55		券 ZUMBA 小崎 恵 11:15～12:15
12:00 ヴォーカリズム 小須 12:45～13:30	DISCO WORLD 秋山 12:30～13:30	ボディメイク～基礎トレ～ ジム夏 12:10～12:40	エアロビクス初中級 RYU 12:10～12:55	ワークアウトヨガ Shino 11:15～12:15	
13:00 STEP初級 水島 13:50～14:40	券 ZUMBA 秋山 13:45～14:45	バーベルトレーニング ～基礎トレ～ ジム夏 12:55～13:55	ダンスエアロ RYU 13:10～14:10	ジャズ初級 Aya 12:30～13:30	券 はじめてエアロ SEIKO 12:30～13:15
14:00 Sintex® ～ファンクショナルエアロ～ 中村 15:05～16:05	コンディショントレーニン グ 水島 15:00～15:45	券 ボディメイクストレッチ ジム夏 14:10～15:10	券 ZUMBA RYU 14:25～15:25		券 GroupFight SEIKO & TAKAHIRO Nosuke & UMI 13:30～14:30
15:00 Sintex® ～首・肩・股関節すっきり～ 中村 16:20～17:20		体操教室 幼児 15:30～16:30 <通年>		Group Centergy 米屋 15:00～16:00	券 ZUMBA ～ジョイントレッスン～ 橋本 & ケンジ 15:00～16:15
	HIPHOP MAHMI 16:30～17:15	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>	Group Power 米屋 16:15～17:15	券 骨格リセットストレッチ 橋本 16:30～17:15
	券 オリジナルダンス MAHMI 17:30～18:30	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 (リトル) 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	
			トレインズ チアダンススクール (リトル) 18:20～19:20 <通年>		

…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

…初心者向けレッスン

券 ……レッスン開始20分前、
指定場所にて抽選を行います。

【定期教室体験会】 定員:25名
悠々太極拳

10月スタートの定期教室では、ゆったりとした動きの中で、身体操作の解説・武術的用法をまじえて、楽しく簡化24式をメインにレッスンを行います。

祝日プログラムの体験会では、初心者の方も気軽にご参加いただける、気功体操・入門太極拳を行います。

※室内用シューズが必要です。

【定員数】
レッスンにより定員数が異なります。
『9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。