

2026年 10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 通年教室

更新日: 2026/9/26

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 9:40~10:40 時間変更	【定期教室】 悠々太極拳 米山 9:45~10:45 クラス変更	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	【定期教室】 ママヨガwithベビー (1.5~12ヵ月) 高田 9:40~10:40 新定期教室	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
クラシックバレエ 初級 アユミ 11:00~12:00 時間変更	リフレッシュエアロ 水島 11:10~12:10	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	【定期教室】 ママヨガwithベビー (13~24ヵ月) 高田 10:55~11:55 新定期教室	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
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	ヨガ MIKU 11:30~12:30 インストラクター変更	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 整理券に変更	【定期教室】 やさしいフラダンス ~初級~ 坂本 11:45~12:45	はじめてエアロ 佐々木(裕) 12:10~12:55 レッスン順番変更	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	シェイプエアロ 長南 12:10~12:55 新レッスン	Group Fight MOSSAインストラクター 11:55~12:40 新レッスン	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
STEP初級 水島 13:50~14:40	ZUMBA 秋山 13:45~14:45	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	エアロ初中級 &ストレッチ 佐々木(裕) 13:05~14:05 レッスン名変更	【定期教室】 やさしいフラダンス ~中級~ 坂本 13:00~14:00	かんたんストレッチ 佐々木(裕) 13:15~14:00 レッスン順番変更	かんたんエアロ 佐々木(智) 13:00~13:45	ヨガ 福田Y 12:50~13:50	ダンベルシェイプ 長南 13:10~13:55 新レッスン	ZUMBA 川上 13:00~14:00 時間変更	バーベルトレーニング ~基礎トレ~ ジム夏 13:35~14:35	ZUMBA SUZY 13:15~14:15 インストラクター変更
Group Groove SEIKO 15:15~16:15 新レッスン	Sintex® ~ファンクショナルエアロ~ 中村 15:05~16:05	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グ ~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 14:15~15:15 時間変更	ボディメイク ストレッチ ジム夏 14:50~15:50	BODY ATTACK OKI 14:30~15:30
【定期教室】 オリジナルダンス MAHMI 16:30~17:30 新定期教室	Sintex® ~首・腰・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>	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10~17:00 <通年>		ZUMBA ケンジ 15:30~16:30		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		体幹フローヨガ アユミ 15:40~16:40 時間変更	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
かんたん筋コン しんしん 18:00~18:30	フリータイム 17:45~18:45	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>		フリータイム 16:45~17:45		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		体操教室 幼児 16:15~17:15 <通年>		ストリートダンス 井内 17:15~18:15	BODY PUMP 村田 17:05~18:05
ダンスエアロ しんしん 18:45~19:45	Group Groove 玉木 19:15~20:15 時間変更	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) 18:20~19:20 <通年>	【定期教室】 トリッキング 小学高学年 Leoto 17:40~18:40	Group Centergy 米屋 18:00~19:00 時間変更			【通年教室】 チアダンス~高学年~ 菊池 17:40~18:40		体操教室 低学年 17:15~18:15 <通年>			骨盤エクササイズ toco 18:20~19:20 新レッスン
エアロ&ストレッチ 佐々木(恭) 20:15~21:15	Group Groove SEIKO 20:20~21:20	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 19:15~20:15 時間変更	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		フリータイム 19:30~20:30		リセットナイトヨガ toco 19:30~20:30 新レッスン
		ピラティス 佐宗 20:25~21:15	LesMills BODYCOMBAT AIRI 20:35~21:35	リラックスヨガ MIYU 20:15~21:15	Group Fight 米屋 20:30~21:30 時間・イントラ変更		Group Groove SEIKO 20:20~21:20	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				
※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。												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。	
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)												毎月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。												各レッスンの定員数は、裏面の説明をご覧ください。	
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				
S T E P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！	○
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。	○
エアロ初中級&ストレッチ	★★	38名	エアロ&ストレッチのエアロビクスの強度が初中級に設定しているクラスです。	○
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。初中級者向けのクラスです。	○
ダンベルシェイプ	★★	30名	ダンベルを使用して全身バランスよく鍛え、引き締まった体を目指すトレーニングです。	○
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。	○
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む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。	×
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。	×
リセットナイトヨガ	★	40名	ゆったりとしたヨガの動きと深い呼吸を取り入れ、日中に緊張した身体や心のリラックスを目指します。	×
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。	×
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	身体の中心「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。。	○
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				
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。	○
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。	○
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、初めての方も踊りやすくなっております。	○
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。	○
バレトン	★★	24名	バレエ・フィットネス・ヨガの動きを音楽に合わせて楽しむ全身エクササイズです。	○
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。	○
Z U M B A	★★	38名	様々なジャンルの音楽に合わせダンスをします。	○
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		フレックスストレッチ
	18：00～18：15			18：00～18：15		18：00～18：15
	フレックスストレッチ			美腹メイク		ローラーリラックス

レッスン名	定員	内 容
フレックスストレッチ	10名	骨盤を前傾をしやすいクッションを使い、全身のストレッチを行います。
美腹メイク	6名	お腹周りのトレーニングを集中的に行います。
ローラーリラックス	8名	ストレッチボールを使い、全身のストレッチと姿勢改善を目指します。

○ご参加は先着順です。 ○参加ご希望の方は開始時間**5分前**にジムへお越しください。 ○トレーニングジムご利用者がご利用頂けます。

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	5日/19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）	1日/8日/22日/29日
	10：30～11：15	リフレッシュエアロ		
金曜日	9：45～10：30	骨盤ストレッチ	橋本	16日/23日/30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利用可能）
- ・利用可能時間は、スタジオプログラムの表面をご覧ください。
- ・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。