2026年 11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

休館日：9日（月）

月

スタジオ1
- 9:40～10:40 朝ヨガ アユミ 【券】
- 11:00～12:00 クラシックバレエ 初級 アユミ
- 12:45～13:30 ヴォーカリズム 小須
- 13:50～14:40 STEP初級 水島
- 15:15～16:15 Group Groove SEIKO
- 16:30～17:30 【定期教室】オリジナルダンス MAHMI
- 18:45～19:45 Group Groove 玉木 【スタジオ・時間変更】
- 20:30～21:15 UBOUND 玉木 【券】 【スタジオ・レッスン内容変更】

スタジオ2
- 9:45～10:45 【定期教室】悠々太極拳 米山
- 11:10～12:10 リフレッシュエアロ 水島 【券】
- 12:30～13:30 やさしいピラティス 秋山
- 13:45～14:45 ZUMBA 秋山 【券】
- 15:05～16:05 Sintex® ～ファンクショナルエアロ～ 中村
- 16:20～17:20 Sintex® ～首・腰・股関節すっきり～ 中村
- 18:00～18:30 かんたん筋コン しんしん 【スタジオ変更】
- 18:45～19:45 ダンスエアロ しんしん 【スタジオ変更】
- 20:15～21:15 エアロ＆ストレッチ 佐々木（恭） 【スタジオ変更】

火

スタジオ1
- 9:30～10:15 ボディケアストレッチ 渋谷 【券】
- 10:30～11:15 ボディケアトレーニング 渋谷 【券】
- 11:30～12:30 ヨガ MIKU
- 12:45～13:45 ZUMBA 橋本 【券】
- 14:00～15:00 ゆったり骨盤ストレッチ 橋本
- 15:30～16:30 体操教室 幼児 ＜通年＞
- 16:30～17:30 体操教室 低学年 ＜通年＞
- 17:30～18:30 体操教室 高学年 ＜通年＞
- 19:00～20:15 代謝UPヨガ 佐宗
- 20:25～21:15 ピラティス 佐宗

スタジオ2
- 9:40～10:25 かんたんエアロ 田村
- 10:40～11:25 ストリートダンススタート 木谷 【券】
- 11:35～12:35 ストリートダンス 木谷 【券】
- 12:55～13:25 ボディメイク ～基礎トレ～ ジム夏
- 13:40～14:40 バーベルトレーニング ～中上級～ ジム夏
- 14:55～15:55 ボディメイク ストレッチ ジム夏
- 16:10～17:00 トレインズ チアダンススクール（リトル） ＜通年＞
- 17:10～18:10 トレインズ チアダンススクール（キッズ） ＜通年＞
- 18:20～19:20 トレインズ チアダンススクール（キッズ） ＜通年＞
- 19:35～20:20 LesMills DANCE AIRI
- 20:35～21:35 BODYCOMBAT AIRI

水

スタジオ1
- 9:40～10:40 ヨガ YUKI
- 10:55～11:40 Nia ～オーガニックダンス～ YUKI
- 11:55～12:45 ストレッチ＆コンディショニング 水島 【券】
- 13:00～14:00 骨盤ヨガ 佐宗 【券】
- 14:30～15:15 STRONG NATION® ケンジ
- 17:40～18:40 【定期教室】トリッキング 小学高学年 Leoto
- 19:00～20:00 BODY ART Training ～呼吸・筋トレ・美姿勢～ 佐野
- 20:15～21:15 ボディケアトレーニング＆ストレッチ 渋谷 【新レッスン】

スタジオ2
- 9:40～10:30 リズム健康体操 SEIKO 【券】
- 10:45～11:30 はじめてエアロ SEIKO 【券】
- 11:50～12:50 Group Fight SEIKO 【券】
- 13:05～14:05 エアロ初中級＆ストレッチ 佐々木（裕） 【券】
- 14:20～15:05 ダンベルエクササイズ 佐々木（裕） 【券】
- 15:30～16:30 ZUMBA ケンジ 【券】
- 16:45～17:45 フリータイム
- 17:50～18:35 Group Centergy 米屋
- 19:15～20:15 Group Power 米屋
- 20:30～21:30 Group Fight 米屋

木

スタジオ1
- 9:30～10:30 ヨガ 福田Y
- 10:45～11:30 ヴォーカリズム 小須 【券】
- 11:45～12:45 【定期教室】やさしいフラダンス ～初級～ 坂本
- 13:00～14:00 【定期教室】やさしいフラダンス ～中級～ 坂本
- 14:20～15:20 BODY ART Training ～呼吸・体幹・ストレッチ～ 佐野
- 15:35～16:20 エアロビクス初中級 RYU 【新レッスン】
- 19:00～20:00 ローラーリラックス＆筋膜リリース SEIKO

スタジオ2
- 9:45～10:45 フラダンス 羽島 【券】
- 11:05～11:50 スマッシュボクシング KENTA
- 12:10～12:55 はじめてエアロ 佐々木（裕） 【券】
- 13:15～14:00 かんたんストレッチ 佐々木（裕） 【券】
- 14:20～15:05 ZUMBA ゴールド 橋本
- 15:25～16:25 ヨガ 入倉
- 17:00～18:30 フリータイム
- 19:00～20:00 ZUMBA 橋本 【券】
- 20:20～21:20 Group Groove SEIKO

金

スタジオ1
- 9:30～10:30 リラックスヨガ HIROMI
- 10:45～11:45 骨盤ヨガ HIROMI
- 12:00～12:45 筋トレ＆コンディショニング 佐々木（智）
- 13:00～13:45 かんたんエアロ 佐々木（智）
- 14:00～14:45 バレトン 栗原　海音 【入場可能人数変更】
- 15:00～16:00 バレエ 栗原　海音
- 16:30～17:30 【通年教室】チアダンス～低学年～ 菊池
- 17:40～18:40 【通年教室】チアダンス～高学年～ 菊池
- 19:00～19:45 機能改善 コンディショニング 工藤
- 20:15～21:15 ストレッチ＆コンディショニング 水島

スタジオ2
- 9:30～10:15 ダンベルシェイプ 工藤
- 10:35～11:35 シェイプエアロ 工藤 【券】
- 11:50～12:35 STEP初級 工藤
- 12:50～13:50 ヨガ 福田Y
- 14:10～14:55 ベリーダンス スタート Noara
- 15:10～16:10 ピラティス Noara
- 17:00～18:30 フリータイム
- 19:00～20:00 Group Power KAJI
- 20:20～21:20 Group Fight KAJI

土

スタジオ1
- 9:40～10:40 【定期教室】ママヨガwithベビー（1.5～12ヵ月） 高田 【新定期教室】
- 10:55～11:55 【定期教室】ママヨガwithベビー（13～24ヵ月） 高田
- 12:10～12:55 シェイプエアロ 長南
- 13:10～13:55 UBOUND UBOUNDエレメント＆UBOUND30 長南 【券】 【レッスン内容変更】
- 14:15～15:15 【定期教室】クラシックバレエ 初中級 アユミ
- 16:15～17:15 体操教室 幼児 ＜通年＞
- 17:15～18:15 体操教室 低学年 ＜通年＞
- 18:15～19:15 体操教室 高学年 ＜通年＞

スタジオ2
- 9:45～10:30 ストリートダンススタート 木谷 【券】
- 10:40～11:40 ストリートダンス 木谷 【券】
- 11:55～12:40 Group Fight UMI
- 13:00～14:00 ZUMBA 川上 【券】
- 14:15～15:15 リラックスヨガ 川上
- 15:40～16:40 体幹フローヨガ アユミ
- 17:45～19:00 【通年教室】ボディメイク バーベルマスター ジム夏

日

スタジオ1
- 9:40～10:40 朝ヨガ 入倉
- 11:00～12:00 エアロ＆コア 入倉
- 12:20～13:20 ボディメイク ～コアトレ～ ジム夏
- 13:35～14:35 バーベルトレーニング ～基礎トレ～ ジム夏
- 14:50～15:50 ボディメイク ストレッチ ジム夏
- 16:15～17:00 ストリートダンススタート 井内
- 17:15～18:15 ストリートダンス 井内

スタジオ2
- 9:45～10:45 マーシャルワークアウト BRAFT　世古
- 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
- 12:15～13:00 エアロビクス中級 しんしん
- 13:15～14:15 ZUMBA SUZY 【券】
- 14:30～15:30 BODY ATTACK OKI
- 15:45～16:45 BODY COMBAT 村田 【券】
- 17:05～18:05 BODY PUMP 村田
- 18:20～19:20 骨盤エクササイズ toco
- 19:30～20:30 リセットナイトヨガ toco

【券】※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。

各レッスンの定員数は、裏面の説明をご覧ください。

＜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。

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。　エスフォルタアリーナ八王子　検索

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。

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！	○
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・ポ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、痩せやすい身体つくりをめざします。	○
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。	○
UBOUNDエレメント＆UBOUND30	★★★	20名	UBOUNDで使用するトランポリンの扱い方や、UBOUNDの基本動作を丁寧にご案内します。	○
UBOUND	★★★	20名	1人用トランポリン使用し、アップテンポのリズムで有酸素運動を行います。体幹強化やリンパ促進の効果があります。	○
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。	×
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。	×
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	バレエバ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	★★	35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。	○
ＺＵＭＢＡ	★★	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
	ローラーリラックス			フレックスストレッチ		美腹メイク
	18：00～18：15			18：00～18：15		18：00～18：15
	美腹メイク			ローラーリラックス		フレックスストレッチ

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くするクッションを使い、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	ストレッチポールを使い、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	2日/16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）	5日/19日/26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	6日/27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
Group

・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。