

2026年 11月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日： 2026/10/5

3日(火)		23日(月)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30  ボディケアストレッチ 渋谷 9:30～10:15			
10:00			
10:30  ボディケアトレーニング 渋谷 10:30～11:15	レゲトン Kei 10:00～11:00	朝ヨガ 宗本 10:00-11:00 	【定期教室】 悠々太極拳 米山 9:45～10:45
11:00			
11:30  デトックスフローヨガ MIKU 11:30～12:30	ZUMBA Kei 11:15～12:15 	体幹フローヨガ 宗本 11:15-12:15 	リフレッシュエアロ 水島 11:10-12:10 
12:00			
12:30  ZUMBA 橋本 12:45～13:45	 エアロビクス初中級 RYU 12:30～13:15	 ヴォーカリズム 小須 12:45～13:30	 ピラティスストレッチ 秋山 12:30～13:30
13:00			
13:30			
14:00  ゆったり骨盤ストレッチ 橋本 14:00～15:00	ダンスエアロ RYU 13:30～14:30	 STEP初級 水島 13:50～14:40	ZUMBA 秋山 13:45～14:45 
14:30			
15:00			
15:30	ZUMBA RYU 14:45～15:45 	 Sintex® ～ファンクショナルエアロ～ 中村 15:05～16:05	 Group Fight SEIKO 15:15～16:15
16:00			
16:30	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:10～17:00 <通年>	 Sintex® ～首・肩・股関節すっきり～ 中村 16:20～17:20	 Group Groove SEIKO 16:35～17:35
16:30			
17:00	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:10～18:10 <通年>		
17:00			
17:30	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 18:20～19:20 <通年>		
17:30			
18:00			
18:00			
18:30			
18:30			
19:00			
19:00			

レッスン紹介

◇レゲトン◇
ヒップホップやレゲエを融合させた
ダンサブルなビートに合わせて、
腰や胸を小刻みに動かす
セクシーなダンススタイルが
特徴です。

◇デトックスフローヨガ◇
呼吸に合わせて
全身を心地よく動かし、
巡りを整えていきます。
ねじりのポーズや大きな動きを
取り入れながら、身体の内側から
温め、たくさん動いて
リフレッシュしていきます。

運動不足を感じている方や
身体も気分もすっきりしたい方に
オススメのレッスンです。

◇ピラティスストレッチ◇
ピラティスの動きを取り入れながら
ゆっくりと身体を伸ばし、
呼吸を意識しながら
身体の深層部を動かし、
柔軟性や姿勢の改善を
目指します。

- …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。

【定員数】
レッスンにより定員数が異なります。
『11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。