

# 4月の一般開放フィットネス レッスンのご案内

曜日	種目	インストラクター
木	リフレッシュエアロ	佐々木（智）
	9:30～10:15 45分	
	ヨーガ	
	10:30～11:15 45分	
金	健康体操	江村
	9:30～10:15 45分	
	ビギナーエアロ	
	10:30～11:15 45分	

1本・2本合わせて**300円**  
2階サブアリーナで開催！

〔 尚、4/28（金）は多目的室で開催します。 〕

- お支払い方法: 1階の券売機にてチケットをお買い求めの上、フロントまでお越しください。
- お着替え: 2階のロッカールームをご利用ください。
- お持ち物: 室内用シューズ（ヨーガは必要ありません。）

4月休講日



4月21日（金）

初心者の方大歓迎！詳細はスタッフまでお気軽にお問合せください。

エスフォルタアリーナ八王子 Tel:042-662-4880