

# 5・6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	料金
月	骨盤矯正ストレッチ	影山	300円
	10:00~10:45 45分		
木	リフレッシュエアロ	佐々木（智）	1本・2本合わせて 300円
	9:30~10:15 45分		
	ヨーガ		
	10:30~11:15 45分		
金	健康体操	江村	1本・2本合わせて 300円
	9:30~10:15 45分		
	ビギナーエアロ		
	10:30~11:15 45分		

【 なお、6月1日(木)・2日(金)・5日(月)  
は多目的室で開催します。 】

## 2階サブアリーナで開催！

- 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。）

5・6月  
休講日



6月12日(月)  
休館日

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