

5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 10:00~10:45 45分 | 影山 | 300円 |
| | | | |
| 木 | リフレッシュエアロ 9:30~10:15 45分 | 佐々木（智） | 1本・2本合わせて 300円 |
| | ヨガ 10:30~11:15 45分 | | |
| | | | |
| 金 | 健康体操 9:30~10:15 45分 | 江村 | 1本・2本合わせて 300円 |
| | ビギナーエアロ 10:30~11:15 45分 | | |
| | | | |

【なお、5/1(月)・8(月)・15(月)は多目的室C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（ヨガは必要ありません。）

5月休講日



5月4日（木）
5月5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