



労感謝スペシャルレッスン

ジム夏が1日かけて筋労感謝の日を盛り上げます。

11月3日(金・祝)		11月23日(木・祝)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30 ヨガ かおり 9:30~10:30	ダンベルシェイブ 工藤 9:30~10:30	ボディメイク ~自分チェック~ ジム夏 9:30~10:30	ヴォーカリズム 千葉 10:00~11:00
10:30 骨盤調整 かおり 10:45~11:45	シェイプエアロ 工藤 10:45~11:45	ボディメイク ~お尻シェイプ~ ジム夏 11:00~11:40	ZUMBA 高橋 優 11:30~12:30
11:30 バレトン 光明 12:00~12:45	かんたんSTEP 工藤 12:00~12:45	腹筋祭り ver. 4 ジム夏 12:00~12:40	BRAFT インストラクター 3人が大集合!
12:00 ボディメイクヨガ かおり 13:00~14:00	ZUMBA 斉藤 13:00~14:15	ダンベルサーキット ジム夏 14:00~14:40	
13:00 ローラーリラックス スタッフ 15:00~15:30	マーシャルワークアウトX BRAFT 高橋 14:30~15:30	お顔の筋トレ& フレックスストレッチ ジム夏 15:20~16:00	HIP HOP 安部 15:00~16:00
14:30 サーキットトレーニング スタッフ 15:45~16:15	ダンベルエクササイズ スタッフ 16:30~17:00	足スッキリ! アロマdeローラー ジム夏 16:20~17:00	
15:00		料金:200円 定員:30名	
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			

各スタジオ10分前から入場可能です。整列中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

営業時間:8:30~22:30 ジム・スタジオ:9:00~22:00

TEL:042-662-4880

- ...女性インストラクター
- ...男性インストラクター
- ...イベントレッスン
- ...スタッフレッスン



- ...有料プログラム※詳細は別紙をご覧ください。
- ...初心者向のレッスンです。
- ...レッスン開始30分前より、指定場所にて整理券を配布致します。

11/23

(祝)

参加者大募集!

ジム夏秋季キャンプ開催!

ボディメイク
～自分チェック～

9:30～10:30

全身の筋肉を動かして、弱い筋肉探し!
定員:3名 料金1,000円



ボディメイク
～お尻シェイプ～

11:00～11:40

ボール・チューブを使い、お尻キュツ!
定員:30名 料金200円



腹筋祭り ver. 4

12:00～12:40

ボール・チューブでお腹の脂肪攻撃!
定員:30名 料金200円



ダンベルサーキット

14:00～14:40

かなり燃えます!
定員:30名 料金200円



お顔の筋トレ&
フレックスストレッチ

15:20～16:00

座りながら、お顔のトレーニング! ※鏡を持参して下さい。
定員:20名 料金200円



足スッキリ!
アロマdeローラー

16:20～17:00

アロマの中で足のセルフマッサージとローラーリラックス!
定員:30名 料金200円



《申込方法》

11月1日(水) 9:00～申込受付開始。

- フロントにて直接来て頂いてお申込みとなります。※電話でのお申込みはできません。
- 券売機にて専用のチケットをご購入頂き、専用の台帳に記入して頂きます。
- お申込み完了後専用の整理券をお配り致します。必ず当日そちらをご持参下さい。
- 複数参加も可能です。
- 都度利用者様は別途施設利用料(400円又は600円)が必要です。
- ご入金後は如何なる場合においても返金はできません。(当日キャンセルは可能)

お問い合わせ: エスフォルタアリーナ八王子 (TEL: 042-662-4880)