エスフォルタアリーナ八王子　祝日プログラム　11月

更新日：2017/11/1

筋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）

	スタジオ1	スタジオ2
9:30	ヨーガ かおり 9:30～10:30	券 ダンベルシェイプ 工藤 9:30～10:30
10:00		
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
11:00		
11:30	バレトン 光明 12:00～12:45	券 かんたんSTEP 工藤 12:00～12:45
12:00		
12:30	ボディメイクヨーガ かおり 13:00～14:00	券 ZUMBA 斉藤 13:00～14:15
13:00		
13:30		券 マーシャルワークアウトX BRAFT 高橋 14:30～15:30
14:00		
14:30	ローラーリラックス スタッフ 15:00～15:30	
15:00		サーキットトレーニング スタッフ 15:45～16:15
15:30		
16:00		ダンベルエクササイズ スタッフ 16:30～17:00
16:30		
17:00		

11月23日（木・祝）

	スタジオ1	スタジオ2
9:30	ボディメイク ～自分チェック～ ジム夏 9:30～10:30 料金：1,000円　定員：3名	
10:00		券 ヴォーカリズム 千葉 10:00～11:00
10:30		
11:00	ボディメイク ～お尻シェイプ～ ジム夏 11:00～11:40 料金：200円　定員：30名	
11:30		券 ZUMBA 高橋　優 11:30～12:30
12:00	腹筋祭り ver. 4 ジム夏 12:00～12:40 料金：200円　定員：30名	
12:30		BRAFT インストラクター 3人が大集合！
13:00		券 マーシャルワークアウト スペシャル 高橋・盛武・伊藤 13:30～14:30
13:30		
14:00	ダンベルサーキット ジム夏 14:00～14:40 料金：200円　定員：30名	
14:30		
15:00		HIP　HOP 安部 15:00～16:00
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 料金：200円　定員：20名	
16:00		
16:30	足スッキリ！ アロマdeローラー ジム夏 16:20～17:00 料金：200円　定員：30名	
17:00		

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。

券・・・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、お尻キュッ！ 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。

〇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。
〇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。
〇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。
〇複数参加も可能です。
〇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。
〇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）