

11月 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
	10:30~11:30 60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	光明	1本・2本合わせて 300円
	9:30~10:15 45分		
	ピラティス		
	10:30~11:15 45分		

【なお、16日(木)・24日(金)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(健康体操・リフレッシュエアロのみ)
運動できる服装、タオル、飲み物(フタ付)

11月
休講日



11/3 (金)
11/10 (金)
11/23 (木)

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。
(尚、ご利用は16歳以上とさせていただきます)

エスフォルタアリーナ八王子 Tel:042-662-4880