

# 1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 10:00~10:45 45分	影山	1本・2本合わせて 300円
	ZUMBA 11:00~11:45 45分		
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
	ヨーガ 10:30~11:15 45分		
金	健康体操 9:30~10:15 45分	光明	1本・2本合わせて 300円
	ピラティス 10:30~11:15 45分		

【なお、8日(月)・26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・ZUMBAのみ)  
運動できる服装、タオル、飲み物(フタ付)

1月  
休講日



1/1 (月)

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