

3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	1本・2本合わせて 300円
	10:00~10:45 45分		
	ZUMBA		
	11:00~11:45 45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、22日(木)・23日(金)・26日(月)
29日(木)・30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)

3月
休講日



3/8 (木)
3/16 (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。
(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