

6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、7日(木)・8日(金)・11日(月)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)

6月
休講日



6/1(金)
6/4(月)
6/18(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。

エスフォルタアリーナ八王子 Tel:042-662-4880