

# 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<br>10:00~10:45 45分 | 影山       | 1本・2本合わせて<br>300円 |
|    | ZUMBA<br>11:00~11:45 45分     |          |                   |
|    |                              |          |                   |
| 木  | リフレッシュエアロ<br>9:30~10:15 45分  | 佐々木(智)   | 1本・2本合わせて<br>300円 |
|    | ヨガ<br>10:30~11:15 45分        |          |                   |
|    |                              |          |                   |
| 金  | 健康体操<br>9:30~10:15 45分       | 光明       | 1本・2本合わせて<br>300円 |
|    | ピラティス<br>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