

7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 | | |
| | | | |

〔 19日(木)・20日(金)・23日(月)・26日(木)
30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)

7月
休講日



7/9 (月)
7/12 (木)
7/16 (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