

# 8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<br>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<br>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<br>300円 |
|    | 9:30~10:15 45分  |          |                   |
|    | ピラティス           |          |                   |
|    | 10:30~11:15 45分 |          |                   |

○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：

運動できる服装、タオル、飲み物（フタ付）  
室内用シューズ  
（健康体操・ZUMBA・リフレッシュエアロのみ）

| 月            | 火  | 水  | 木          | 金            | 土  | 日  |
|--------------|----|----|------------|--------------|----|----|
|              |    | 1  | 2<br>多目的室  | 3<br>多目的室    | 4  | 5  |
| 6<br>休館日     | 7  | 8  | 9<br>多目的室  | 10<br>多目的室   | 11 | 12 |
| 13<br>多目的室   | 14 | 15 | 16<br>×    | 17<br>×      | 18 | 19 |
| 20<br>サブアリーナ | 21 | 22 | 23<br>多目的室 | 24<br>サブアリーナ | 25 | 26 |
| 27<br>多目的室   | 28 | 29 | 30<br>多目的室 | 31<br>サブアリーナ |    |    |

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