

# 10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
	ヨーガ 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		

○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 サブ アリーナ	2	3	4 ×	5 多目的室	6	7
8 ×	9	10	11 多目的室	12 多目的室	13	14
15 サブ アリーナ	16	17	18 多目的室	19 多目的室	20	21
22 サブ アリーナ	23	24	25 サブ アリーナ	26 サブ アリーナ	27	28
29 サブ アリーナ	30	31				

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