

# 12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 |
|    | ヨーガ<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     |          |                   |
|    |                              |          |                   |

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

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