

1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 | | |
| | | | |

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