

2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 300円
	10:00~10:45 45分		
	ZUMBA		
木	リフレッシュエアロ	佐々木(智)	1本・2本合わせて 300円
	9:30~10:15 45分		
	ヨガ		
金	健康体操	光明	1本・2本合わせて 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 サブアリーナ	2	3
4 サブアリーナ	5	6	7 サブアリーナ	8 サブアリーナ	9	10
11 X	12	13	14 サブアリーナ	15 多目的室	16	17
18 サブアリーナ	19	20	21 サブアリーナ	22 サブアリーナ	23	24
25 X	26	27	28 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。

エスフォルタアリーナ八王子 Tel:042-662-4880