

# 3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 多目的室	9	10
11 X	12	13	14 サブ アリーナ	15 サブ アリーナ	16	17
18 サブ アリーナ	19	20	21 X	22 多目的室	23	24
25 サブ アリーナ	26	27	28 多目的室	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