

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

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