

# 5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	2	3	4	5
			X	X		
6	7	8	9 サブ アリーナ	10 サブ アリーナ	11	12
X						
13	14	15	16 多目的室	17 多目的室	18	19
サブ アリーナ						
20	21	22	23 サブ アリーナ	24 サブ アリーナ	25	26
サブ アリーナ						
27	28	29	30 多目的室	31 多目的室		
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