

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