

# 8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		
	11:00~11:45 45分		
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		
	ヨーガ		
	10:30~11:15 45分		
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 多目的室	3 多目的室	4	5
6 休館日	7	8	9 多目的室	10 多目的室	11	12
13 多目的室	14	15	16 ×	17 ×	18	19
20 サブアリーナ	21	22	23 多目的室	24 サブアリーナ	25	26
27 多目的室	28	29	30 多目的室	31 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