

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