

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		
	11:00～11:45 45分		
木	タイ式ヨガ	佐々木(裕)	1本・2本合わせて 300円
	9:30～10:15 45分		
	リフレッシュエアロ		
	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		

新型コロナ感染予防のため、当面の間ご利用方法が変わります

○事前予約制（定員60名）

※開催時の混雑解消、密の回避、安全確保の観点から定員数を減少して再開をいたします。

※電話予約可

① 7月2日（木）～ 7月10日（金）開催分

6月28日（日）10：00より予約開始

② 7月16日（木）～ 7月31日（金）開催分

7月12日（日）10：00より予約開始

○毎利用時、利用者記名票（同意書）の記入をお願いいたします。

ホームページよりダウンロード可能

※あらかじめ検温してご来館ください。

○当日は2Fサブアリーナ前で受付

いたします。

○お着替えは、2Fロッカーの密集を避けるため更衣が不要な状態でのご来館にご協力ください。

○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）

※レンタル用品は当面の間ご利用中止しております。（ヨガマットをお持ちの方はご持参をお願い致します。）

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 サブ アリーナ	3 サブ アリーナ	4	5
6 サブ アリーナ	7	8	9 サブ アリーナ	10 サブ アリーナ	11	12
13 休館日	14	15	16 サブ アリーナ	17 サブ アリーナ	18	19
20 サブ アリーナ	21	22	23 X	24 X	25	26
27 サブ アリーナ	28	29	30 サブ アリーナ	31 サブ アリーナ		

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