

2026年9月 一般開放フィットネスレッスンのご案内

		時間	種目	定員	場所	担当
9/4	金	9:45~10:30	骨盤ストレッチ	60名	多目的室C	橋本
		10:45~11:30	ZUMBA			
9/10	木	9:30~10:15	ヨガストレッチ	60名	多目的室C	佐々木(裕)
		10:30~11:15	リフレッシュエアロ			
9/14	月	9:30~10:15	ボディーケアストレッチ	60名	多目的室C	田村
		10:30~11:15	やさしいエアロビクス			
9/21	月	9:30~10:15	ボディーケアストレッチ	60名	多目的室C	田村
		10:30~11:15	やさしいエアロビクス			
9/24	木	9:30~10:15	ヨガストレッチ	60名	多目的室C	佐々木(裕)
		10:30~11:15	リフレッシュエアロ			
9/25	金	9:45~10:30	骨盤ストレッチ	60名	多目的室C	橋本
		10:45~11:30	ZUMBA			
9/28	月	9:30~10:15	ボディーケアストレッチ	150名	サブアリーナ	田村
		10:30~11:15	やさしいエアロビクス			

※ご利用は16歳以上の方です。大会、イベント等の施設の空き状況により不定期での開催です。

レッスン内容

- ボディーケアストレッチ・・・セルフでできる身体ほぐしと身体メンテナンスを行います。
- やさしいエアロビクス・・・簡単な動きとステップを用いた、初心者向けのエアロビクスです。
- ヨガストレッチ・・・ヨガの基本動作を用いて全身のストレッチを行います。
- チェアエクササイズ・・・椅子を使用し、簡単なストレッチや筋力トレーニングを行います。
- 骨盤ストレッチ・・・骨盤周りの調整に効果的なストレッチを行います。
- ZUMBA・・・様々なジャンルの音楽に合わせたダンスプログラムです。

※代行レッスンの場合は、レッスン内容が変更になることがございます。

参加費(当日払い)

1回 **300円**(税込) (273円(税抜) 税額27円 税率10%) ※1回で同日の2本のレッスンを受講できます。

申し込み・受付時間

- 受付場所：1階 総合受付
- 1本目のレッスン ⬇ 開始30分前から受付。
- 2本目のレッスン ⬇ 開始15分前から受付。

持ち物

運動できる服装、タオル、飲み物（フタ付き）、室内シューズ

エスフォルタアリーナ八王子

TEL:042-662-4880 営業時間 8:30~22:30