

# 2026年10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     |
|-------|---|-------------|-------------|------|--------|--------|
| 10/1  | 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   |      |        |        |
| 10/5  | 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  |      |        |        |
| 10/8  | 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   |      |        |        |
| 10/16 | 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       |      |        |        |
| 10/19 | 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  |      |        |        |
| 10/22 | 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   |      |        |        |
| 10/23 | 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       |      |        |        |
| 10/29 | 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   |      |        |        |
| 10/30 | 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       |      |        |        |

※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。
- リフレッシュエアロ・・・初心者の方でも安心して動けるプログラムです。
- 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