2026年12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
12/3	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			
12/4	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			
12/7	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			
12/17	木	9：30～10：15	ヨガストレッチ	200名	メイン アリーナ	佐々木(裕)
		10：30～11：15	リフレッシュエアロ			
12/18	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			
12/21	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			
12/24	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			
12/25	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			

※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。
※レッスン中の途中退室はご遠慮下さい。

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