

春からの新生活に向けて

# 春のコース教室

## 火曜日開催教室

5/7.14.21.28 6/11.18.25 7/2 全8回

### 1. ピラティス 9:30~10:30 担当:羽田 砂緒里

インナーマッスルを中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、姿勢の改善、柔軟性向上  
ダイエット効果などを目的としたクラスです。(ストレッチマット使用)

### 2. エアロ&トレーニング 19:00~19:45 担当:斉藤 和子

簡単なステップ動作を何度も繰り返し、変化を加え心拍数を上げていきます。  
スクワット運動を含め下半身強化の目的も含めたクラスです。

### 3. マットエクササイズ &ストレッチ 20:00~20:45 担当:斉藤 和子

体幹トレーニングを中心に、運動した後ゆったりとストレッチで全身を緩め、  
1日の疲れをとるクラス。リフレッシュしたい方におススメのクラスです。(ストレッチマット使用)

## 金曜日開催教室


5/10.17.24.31 6/14.21 7/5.12 全8回

### 4. リラックスヨガ 9:30~10:30 担当:出川 恭子

ヨガの呼吸練習から始まり、全身満遍なくゆっくりと動かし身体の巡りを良くします。  
心と身体のメンテナンスしたい方におススメのクラスです。(ストレッチマット使用)

### 5. スリムシェイプエアロ 10:45~11:45 担当:千田 咲子

エアロビクスの基本ステップで楽しく身体を動かすエクササイズです。  
体力アップ、脂肪燃焼、ストレス発散など気持ちの良い汗をかけるクラスです。

 のマークは運動強度を表します。数が多いほど強度が高いです。

**参加費** 1・4・5の教室 → 各教室4,800円 (全8回)  
2・3の教室 → 各教室3,600円 (全8回)

お問い合わせ エイトアリーナ ☎048-999-7011