

Event information

春の ワンダー教室

in エイトアリーナ

親子と一緒に

友人と一緒に

仲間と一緒に

家族と一緒に

6
22



①はつらつエアロ

時間 9:30~10:30

担当 永吉 美穂

内容 初めての方でも苦手と
思っている方でも気軽に参加
できるエアロビクスです。基礎
的な動作から始まり、音楽に
合わせて楽しく体を動かしま
す。

②ボクサシェイプ

時間 10:45~11:45

担当 SHIZUKA

内容 音楽に合わせてキック、
パンチ！ストレス発散、脂肪燃
焼に効果的！楽しく身体を動
かしたい方におすすめです。

7
13



①シェイプアップエアロ

時間 9:30~10:30

担当 羽田 砂緒里

内容 気になる部分をシェイプ
アップしながら全身を動か
します。脂肪燃焼、美ボディ
を目的とした方におすすめ
のクラスです。

②ボディメンテナンス

時間 10:45~11:45

担当 SHIZUKA

内容 ストレッチ、骨盤体操、
腰痛や膝痛に必要な筋力
トレーニングを行います。血
行促進、自律神経を整えま
す。

5
25



①ZUMBA

時間 9:30~10:30

担当 永吉 美穂

内容 ラテン系の音楽とダンス
を融合させたダンスフィット
ネスエクササイズです。楽し
く汗をかいてストレス解消し
ましょう。

②エンジョイエアロ

時間 10:45~11:45

担当 羽田 砂緒里

内容 音楽とリズムに合わせて
楽しくエアロビクスを行いま
す。初めての方や運動不足
の方におすすめです。

7
27



①自分の姿勢を知ろう！

~AI姿勢分析~

時間 9:30~10:30

担当 安藤 こそえ

内容 身体のゆがみやズレ、将来
の姿勢予想などAIで可視化分
析。結果はお持ち帰り可。測
定後にはストレッチ等簡単
な運動を行います。(ヨガ
マット必要)

②引き締めサーキット

(ビギナー)

時間 10:45~11:45

担当 斉藤 和子

内容 筋トレと有酸素運動を交
互に10分間2セット引き締
めます。セラバンドを使用
して腕・肩まわりの筋トレ
と全身のストレッチを行いま
す。(ヨガマット必要)

参加費：1回500円（当日払い）

お問い合わせ：エイトアリーナ ☎048-999-7011