

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

家族と一緒に

仲間と一緒に

5
25



① ZUMBA

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。

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され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。

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