

夏のスポーツ教室

in 八幡公民館

# 夏のワンデー教室

## 骨盤コンディショニング&ストレッチ

身体の土台である「骨盤」を簡単な体操で正しい位置に整えていきます。身体を整えることで不調を改善していきます。

担当 山崎 陽子  
日程 7月26日(土)  
時間 9:30~10:30  
参加費 500円  
申込方法 当日、八幡公民館にて



## バーニング ヒート

2kgのボディバー、4kgのヴァイパー(筒状のダンベル)を使用して、負荷をかけながら筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼効果や体力アップ、バランス感覚など身体機能の向上も期待できます。

担当 AYANA  
日程 7月26日(土)  
時間 10:45~11:45  
参加費 500円  
申込方法 当日、八幡公民館にて



## エンジョイエアロ

音楽とリズムに合わせて楽しく有酸素運動を行います。脂肪燃焼、ダイエット、ストレス解消を目的とした方におすすめのクラスです。

担当 千田 咲子  
日程 8月23日(土)  
時間 9:30~10:30  
参加費 500円  
申込方法 当日、八幡公民館にて



## 引き締めサーキット

自重での筋力トレーニングを中心に全身を引き締めます。有酸素運動も取り入れることで、脂肪燃焼効果がより期待できます。

担当 TAKAKO  
日程 8月23日(土)  
時間 10:45~11:45  
参加費 500円  
申込方法 当日、八幡公民館にて



## ZUMBA(ズンバ)

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に効果的なクラスです。

担当 永吉 美穂  
日程 9月13日(土)  
時間 9:45~10:45  
参加費 500円  
申込方法 当日、八幡公民館にて



## やさしいヨガ

呼吸に合わせてゆっくりポーズをとり身体をほぐしていきます。初めて方やご年配の方でも安心して参加できます。

担当 川崎 智佳子  
日程 9月13日(土)  
時間 11:00~12:00  
参加費 500円  
申込方法 当日、八幡公民館にて



※各開催場所は八幡公民館です。お間違えないようお願い致します。

お問い合わせ先

エイトアリーナ(鶴ヶ曽根体育館)

☎ 048-999-7011

[受付窓口時間] 9:00~17:00

[休館日] 第2・4月曜日

[住所] 八潮市鶴ヶ曽根1535-1