

ピラティス



【日程】火曜日
7/15.22.29.8/5.19.26.9/9.30
【時間】9:30～10:30
【料金】4,800円（全8回）
【担当】羽田 砂緒里
【強度】☆



ボクサシェイプ (ビギナー)



【日程】火曜日
7/15.22.29.8/5.26.9/2.9.30
【時間】10:45～11:45
【料金】4,800円（全8回）
【担当】SHIZUKA
【強度】☆



リラックスヨガ



【日程】金曜日
7/25.8/1.8.22.29.9/5.12.26
【時間】9:30～10:30
【料金】4,800円（全8回）
【担当】川崎 智佳子
【強度】☆



夏の コース教室

Let's Training!

お問合せ・申込み先

エイトアリーナ(鶴ヶ曽根体育館)

受付時間

9:00～17:00

休館日

毎月第2・4月曜日

☎048-999-7011



ファットバーン ボクサ&トレーニング



【日程】水曜日
7/16.23.30.8/6.27.9/3.10.17
【時間】19:00～20:00
【料金】4,800円（全8回）
【担当】SHIZUKA
【強度】☆☆

スリムシェイプ エアロ



【日程】金曜日
7/25.8/1.8.22.29.9/5.12.26
【時間】10:45～11:45
【料金】4,800円（全8回）
【担当】千田 咲子
【強度】☆☆



運動強度の目安 ☆ ⇒ ☆☆ ⇒ ☆☆☆ の順で高くなります。