

秋のコース教室

2026・AUTUMN

ピラティス



全身の筋肉を
バランス良く整えます

【日程】火曜日

10/20.27.11/10.17.12/1.8.15.22

【時間】9:30～10:30

【料金】4,800円（全8回）

【強度】☆

【担当】羽田 砂緒里

ボクサシェイプ



キックとパンチを
組み合わせて脂肪燃焼！

【日程】水曜日

10/7.14.11/4.11.18.12/2.9.16

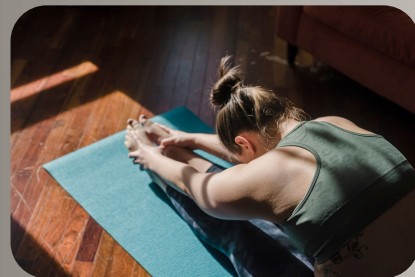
【時間】19:00～20:00

【料金】4,800円（全8回）

【強度】☆☆

【担当】SHIZUKA

ナイトピラティス



一日の疲れを取りながら
ゆっくり身体を整えます

【日程】木曜日

10/1.8.15.29.11/5.12.26.12/3

【時間】19:00～20:00

【料金】4,800円（全8回）

【強度】☆

【担当】川崎 智佳子

リラックスヨガ



呼吸を意識して
心身共にメンテナンスします

【日程】金曜日

10/2.9.16.23.11/6.12/4.11.18

【時間】9:30～10:30

【料金】4,800円（全8回）

【強度】☆

【担当】川崎 智佳子

スリムシェイプエアロ



楽しく身体を動かして
ストレス発散しましょう☆

【日程】金曜日

10/2.9.16.23.11/6.12/4.11.18

【時間】10:45～11:45

【料金】4,800円（全8回）

【強度】☆☆

【担当】千田 咲子

お問い合わせ・お申込み先

エイトアリーナ
受付時間(休館日除く)

9:00～17:00

☎048-999-7011

