

～2026年八潮市ワンデー教室のご案内～

秋のワンデー教室

開催場所：エイトアリーナ

申込方法：当日、エイトアリーナにて

NEW

10/31^土 やさしい
ピラティス



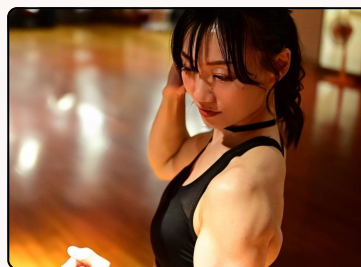
講師名
羽田 砂緒里

時間
9:30～10:30

参加費
500円

初めてでも安心！呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かし、姿勢改善や体幹の強化を目指します。
運動が苦手な方にもおすすめです。

10/31^土 脂肪燃烧&
筋トレ



講師名
AYANA

時間
10:45～11:45

参加費
500円

自重で負荷をかけながら、筋力トレーニングを行います。
脂肪燃烧や体力アップ、身体の引き締め効果も期待できます！

11/7^土 骨盤ウォーキング
～体幹エクササイズ編～



講師名
山崎 陽子

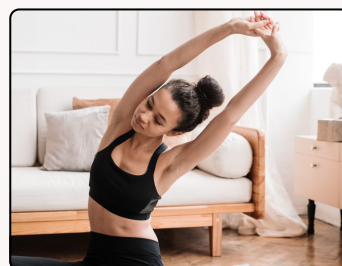
時間
9:30～10:30

参加費
500円

骨盤や身体の歪みを予防し、ウォーキングを取り入れながら体幹を鍛えます。健康的に歩く為に「歩く」動作に焦点を合わせた体幹エクササイズです。

NEW

11/7^土 ストレッチ
ヨガ



講師名
hozue

時間
10:45～11:45

参加費
500円

初めての方大歓迎！呼吸に合わせて身体を伸ばし、心と身体を整えるクラスです。肩こりや腰回りの疲れが気になる方、運動不足を解消したい方にもおすすめです。

お問い合わせ

エイトアリーナ(鶴ヶ曽根体育館)

[受付窓口時間] 9:00～17:00 ☎048-999-7011

[休館日] 毎月第2・4月曜日

[住所] 八潮市鶴ヶ曽根1535-1