

寒い冬は運動で乗り越えよう♪

# 冬のコース教室

《会場》エイトアリーナ



## ボクサシェイプ



【日程】水曜日  
1/21.28.2/4.18.25.3/4.11.18  
【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  
1/16.23.30.2/6.13.27.3/6.13  
【時間】10:45~11:45  
【料金】4,800円（全8回）  
【担当】千田 咲子  
【強度】☆☆

## リラックスヨガ



【日程】金曜日  
1/16.23.30.2/6.13.27.3/6.13  
【時間】9:30~10:30  
【料金】4,800円（全8回）  
【担当】川崎 智佳子  
【強度】☆

## ピラティス



【日程】火曜日  
1/20.27.2/3.10.17.3/10.17.24  
【時間】9:30~10:30  
【料金】4,800円（全8回）  
【担当】羽田 砂緒里  
【強度】☆

## ナイトピラティス



【日程】木曜日  
1/15.22.29.2/5.19.26.3/5.12  
【時間】19:00~20:00  
【料金】4,800円（全8回）  
【担当】川崎 智佳子  
【強度】☆

## ☆ お問い合わせ・お申込み先 ☆

《住所》

八潮市鶴ヶ曽根1535-1  
エイトアリーナ  
(鶴ヶ曽根体育館)

《受付窓口》

9:00 ~ 17:00  
毎月第2・4月曜日は休館日

《TEL》

048-999-7011

