

Let's! Training!

春の コース教室



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

4/21.28.5/12.19.26.6/16.23.30

【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

4/22.5/13.20.27.6/3.17.24.7/1

【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

4/30.5/7.14.21.28.6/18.25.7/2

【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

4/24.5/1.8.22.29.6/12.26.7/3

【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

4/24.5/1.8.22.29.6/12.26.7/3

【時間】10:45~11:45

【料金】4,800円(全8回)

【強度】☆☆

【担当】千田 咲子

お問合せ・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

