



冬のスポーツ教室

in エイトアリーナ



冬のワンデー教室

ZUMBA (ズンバ)

ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく汗をかいてストレス解消に効果的なクラスです。

担当 永吉 美穂
日程 2月7日 (土)
時間 9:30~10:30
参加費 500円
申込方法 当日、エイトアリーナにて



ボディメンテナンス



全身をストレッチしてほぐしながら、腰痛や膝痛に必要な筋力トレーニングを行います。血行促進、自律神経を整え機能改善したい方におすすめです。

担当 SHIZUKA
日程 2月7日 (土)
時間 10:45~11:45
参加費 500円
申込方法 当日、エイトアリーナにて



かんたんピラティス



初心者向けのピラティスです。呼吸を意識しながらポーズをとり、柔軟性の向上や姿勢改善などの効果が期待できます。

担当 羽田 砂緒里
日程 2月21日 (土)
時間 9:30~10:30
参加費 500円
申込方法 当日、エイトアリーナにて



引き締めエクササイズ

自重での筋力トレーニングを中心に全身を引き締めます。有酸素運動も取り入れることで、脂肪燃焼効果がより期待できます。

担当 TAKAKO
日程 2月21日 (土)
時間 10:45~11:45
参加費 500円
申込方法 当日、エイトアリーナにて



夜間 脂肪燃焼ヒート

自重で負荷をかけながら筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼効果や体力アップ、ストレス発散に効果的です。

担当 AYANA
日程 2月27日 (金)
時間 19:00~20:00
参加費 500円
申込方法 当日、エイトアリーナにて



夜間 パワーヨガ



継続的に身体を動かすことで、全身の強化が期待できます。筋力がつき、柔軟性も高まるため運動不足解消等が期待できます。

担当 出川 恭子
日程 3月31日 (火)
時間 19:00~20:00
参加費 500円
申込方法 当日、エイトアリーナにて



夜間 引き締めエクササイズ



自重での筋力トレーニングを中心に全身を引き締めます。有酸素運動も取り入れることで、脂肪燃焼効果がより期待できます。

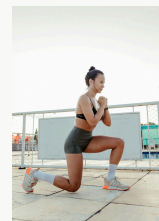
担当 TAKAKO
日程 3月6日 (金)
時間 19:00~20:00
参加費 500円
申込方法 当日、エイトアリーナにて



夜間 脂肪燃焼ヒート

自重で負荷をかけながら筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼効果や体力アップ、ストレス発散に効果的です。

担当 AYANA
日程 2月2日 (月)
時間 19:00~20:00
参加費 500円
申込方法 当日、エイトアリーナにて



お問合せ先

エイトアリーナ(鶴ヶ曽根体育館)

☎ 048-999-7011

[受付窓口時間] 9:00~17:00

[休館日] 毎月第2・4月曜日

[住所] 八潮市鶴ヶ曽根1535-1