

2025年 八潮市

秋のワンデー教室

初心者ピラティス

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 10月18日(土)
時間 9:30~10:30
参加費 500円
申込方法 当日、八潮市役所多目的室にて



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 10月18日(土)
時間 10:45~11:45
参加費 500円
申込方法 当日、八潮市役所多目的室にて



骨盤コンディショニング&ストレッチ

身体の土台である「骨盤」を簡単な体操で正しい位置に整えていきます。身体を整えることで不調を改善していきます。

担当 山崎 陽子
日程 11月1日(土)
時間 9:30~10:30
参加費 500円
申込方法 当日、八条公民館にて



ボクサシェイプ

音楽に合わせてキック、パンチを組み合わせた脂肪燃焼に効果的なクラスです。ストレス発散、楽しく身体を動かしたい方におすすめです。

担当 SHIZUKA
日程 11月1日(土)
時間 10:45~11:45
参加費 500円
申込方法 当日、八条公民館にて



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。

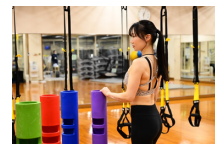
担当 永吉 美穂
日程 12月6日(土)
時間 9:30~10:30
参加費 500円
申込方法 当日、八条公民館にて



バーニング ヒート

2kgのボディバー、4kgのヴァイパー(筒状のダンベル)を使用して、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、バランス感覚など身体機能の向上も期待できます。

担当 AYANA
日程 12月6日(土)
時間 10:45~11:45
参加費 500円
申込方法 当日、八条公民館にて



※開催場所は日程により異なります。お間違えのないようご注意ください。

お問い合わせ先

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