



春のスポーツ教室

in エイトアリーナ

春のワンダー教室



フラダンス

ゆっくりな音楽に合わせて全身を満遍なく動かします。ウエスト周りを引き締めたい方や太りにくい身体を目指したい方におすすめです。

担当 MIKU
日程 5月10日(土)
時間 9:30~10:30
参加費 500円
申込方法 当日申込



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。楽しく汗をかいてストレス解消に効果的です。

担当 永吉 美穂
日程 5月10日(土)
時間 10:45~11:45
参加費 500円
申込方法 当日申込



エンジョイエアロ

音楽とリズムに合わせて楽しく有酸素運動を行います。脂肪燃焼、ダイエット、ストレス解消を目的とした方におすすめです。

担当 羽田 砂緒里
日程 5月31日(土)
時間 9:45~10:45
参加費 500円
申込方法 当日申込



ストレッチヨガ

ヨガの基本ポーズによるリラクゼーション効果と柔軟性向上、運動機能向上が期待できます。

担当 川崎 智佳子
日程 5月31日(土)
時間 11:00~12:00
参加費 500円
申込方法 当日申込



はじめてピラティス

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 山崎 陽子
日程 6月28日(土)
時間 9:30~10:30
参加費 500円
申込方法 当日申込



ファンクショナルトレーニング

2kgのボディバー or 4kgのヴァイバー(筒状のダンベル)を使用し負荷をかけながら全身同時に動かします。引き締め効果、体力アップやバランス感覚など身体機能の向上が期待できます。

担当 AYANA
日程 6月28日(土)
時間 10:45~11:45
参加費 500円
申込方法 当日申込



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] 第2・4月曜日

📍 八潮市鶴ヶ曽根1535-1

