

＼ 運動習慣を身に着けよう /

# 春のコース教室

## ピラティス

日程 火曜日  
4/22.5/13.20.27.6/10.17.24.7/8  
時間 9:30~10:30  
料金 4,800円  
担当 羽田 砂緒里  
強度 ☆



## ボクサシェイプ (ビギナー)

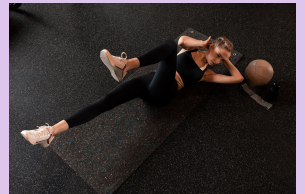
日程 火曜日  
4/22.5/13.20.27.6/10.17.24.7/8  
時間 10:45~11:45  
料金 4,800円  
担当 SHIZUKA  
強度 ☆



NEW

## ファットバーン ボクサ&トレーニング

日程 水曜日  
4/30.5/7.14.21.28.6/11.18.25  
時間 19:00~20:00  
料金 4,800円  
担当 SHIZUKA  
強度 ☆☆



## リラックスヨガ

日程 金曜日  
5/2.9.16.23.30.6/6.13.20  
時間 9:30~10:30  
料金 4,800円  
担当 川崎 智佳子  
強度 ☆



## スリムシェイプ エアロ

日程 金曜日  
5/2.9.16.23.30.6/6.13.20  
時間 10:45~11:45  
料金 4,800円  
担当 千田 咲子  
強度 ☆☆



## お申し込み方法

エイトアリーナ受付窓口  
にてお申し込みください。

## 【窓口営業時間】

9時~17時  
(休館日は除く)

運動強度の目安 ☆ ⇒ ☆☆ ⇒ ☆☆☆ の順で高くなります。

エイトアリーナ (鶴ヶ曽根体育館)

八潮市鶴ヶ曽根1535-1 ☎048-999-7011