

2026年 八潮市

# 夏のワンデー教室

## 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。

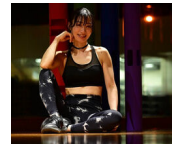
担当 永吉 美穂  
日程 8月1日(土)  
時間 9:30~10:30  
参加費 500円  
申込方法 当日、エイトアリーナにて



## 初心者筋トレ

初心者向けの自重を使った筋トレを行います。お腹周りを引き締めて、無理なく脂肪燃焼したい方におすすめです。

担当 AYANA  
日程 8月1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



## 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。

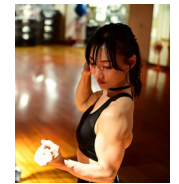
担当 永吉 美穂  
日程 8月29日(土)  
時間 9:30~10:30  
参加費 500円  
申込方法 当日、エイトアリーナにて



## 脂肪燃焼&筋トレ

自重で負荷をかけながら筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼や体力アップ、身体の引き締め効果も期待できます。

担当 AYANA  
日程 8月29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



## ボディケア&ストレッチ

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。

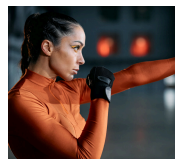
担当 SHIZUKA  
日程 9月12日(土)  
時間 9:30~10:30  
参加費 500円  
申込方法 当日、エイトアリーナにて



## ボクサシエイブ

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 9月12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



## 骨盤ウォーキング~フットケア編~

骨盤や身体の歪みを予防し、ウォーキングを取り入れながら体幹を整えます。正しい歩き方をする為の足の知識とケア方法を一緒に学んでみませんか

担当 山崎 陽子  
日程 9月26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



## かんたんエアロ

初心者向けのエアロビクスです。音楽とリズムに合わせて楽しく有酸素運動を行います。ダイエット、ストレス解消を目的とした方におすすめのクラスです。

担当 羽田 砂緒里  
日程 9月26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



お申込み

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