

2026年 八潮市

# 春のワンデー教室

## 骨盤ウォーキング

骨盤や身体のゆがみを予防するエクササイズです。ウォーキングを取り入れながらストレッチと軽い筋トレを行い体軸を整えます。

担当 山崎 陽子  
日程 5月9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



## 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。

講師 永吉 美穂  
日程 5月9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 5月23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 5月23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 6月6日(土)  
時間 9:30~10:30  
参加費 500円  
申込方法 当日、ゆまにて軽運動室にて



## 脂肪燃焼&筋トシ

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 6月6日(土)  
時間 10:45~11:45  
参加費 500円  
申込方法 当日、ゆまにて軽運動室にて



## 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。

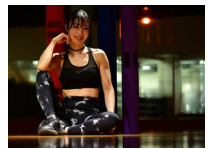
担当 羽田 砂緒里  
日程 6月27日(土)  
時間 9:30~10:30  
参加費 500円  
申込方法 当日、ゆまにて軽運動室にて



## 脂肪燃焼&筋トシ

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 6月27日(土)  
時間 10:45~11:45  
参加費 500円  
申込方法 当日、ゆまにて軽運動室にて



お申込み

※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。

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

