

冬のスポーツ教室

in エイトアリーナ

# 冬のワンデー教室

## 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のクラスです。

担当 羽田 砂緒里  
日程 1月31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



## フローピラティス

流れるようにピラティスの様々な動きを楽しみながら全身を整えます。身体がかたい方や初めて運動する方でも気軽に参加できるクラスです。

担当 山崎 陽子  
日程 1月31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 2月14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



## カラダほぐしヨガ

呼吸に合わせてゆっくりポーズをとり身体をほぐします。日頃の疲れが気になる方、リフレッシュしたい方におすすめです。

担当 川崎 智佳子  
日程 2月14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 3月21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



## 脂肪燃焼トレーニング

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が期待できます。

担当 AYANA  
日程 3月21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] 毎月第2・4月曜日

[住所] 八潮市鶴ヶ曽根1535-1

