八潮ジム 運動教室スケジュール

2026年11月～2027年3月 ｜ 土曜日不定期開催

11/4(水)17:00～ 八潮ジムにて 受付開始

会場：こみゅにてぃぷらざ八潮 第2地域交流室　各回定員20名まで　¥ 利用料金 1教室1回500円

プログラム 01 叩いてスッキリ！ドラムエクササイズ

全4回

ドラムスティックでリズムを刻みながら、有酸素運動・ピラティス・ヨガの動きを取り入れた全身運動です。周りを気にせず自分のペースで、ストレス発散と筋力アップ、転倒予防を目指します。最後はリラクゼーションで心と体を整えます。

開催日(全4回)　時間 10:00～ ※11/21のみ13:00～開始

11/21・1/9・1/23・2/6

土曜日 不定期開催

プログラム 02 初めてのフラダンス

全8回

フラ世界チャンピオンが講師！ハワイの癒しの曲に合わせて、しなやかで優美なフラを基礎から楽しく指導します。
リズム感・バランス感覚・足腰を鍛え、笑顔と若々しさを。性別を問わず、幅広い年齢の方が参加できます。

開催日(全8回)　時間 13:00～

12/26・1/9・1/23・2/6・2/20・3/6・3/20・3/27

土曜日 不定期開催

プログラム 03 しなやか筋力アップ＆のびのびストレッチ

全8回

筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた健康プログラムです。姿勢改善や柔軟性向上、日常生活に必要な筋力の維持を目指します。運動が苦手な方でも安心です。

開催日(全7回)　時間 10:00～

11/21・12/26・1/16・1/30・2/13・2/27・3/13・3/27

土曜日 不定期開催

プログラム 04 頭も体もスッキリ！コグニサイズ

全4回

笑って汗かく！計算しながらステップ！頭と体を同時に使うトレーニングと、毎回ちがうスポーツで体力アップ。
1回だけの参加もOK歓迎！運動が苦手な方もお気軽に。

開催日(全4回)　時間 13:00～

1/16 ボッチャ・1/30 ふうせんバレー・2/13 的あてディスク・2/27 運動eスポーツ

土曜日 不定期開催

申込み方法 教室参加の前に、八潮ジム受付でお申込みください

1 八潮ジムへ
教室参加の前に、八潮ジム(こみゅにてぃぷらざ八潮2F)の受付にお越しください。

2 参加申込
希望の教室と日時をお伝えいただき、参加費を申込回数分お支払い。
現金・キャッシュレス両方可

3 教室開始日に参加
お申込みいただいた教室の開催日に、会場(第2地域交流室)へお越しください。



八潮ジム営業時間　毎週水曜日 17:00～21:00 ／ 毎週土曜日 9:00～17:00
営業時間中は随時お申込みを受け付けています

詳しくはこちら

◎ 複数の教室・複数日をまとめてお申込み・お支払いいただけます
※ 定員に達した開催日は、受付を終了させていただきます。あらかじめご了承ください。
※ お支払い済みの参加費は返金いたしかねます。あらかじめご了承のうえ、ご購入ください。

開催日当日は動きやすい服装で、飲み物・タオルをご持参ください。※体調がすぐれない日は無理せずお休みください

お問い合わせ：品川区地域活動課 八潮まちづくり担当
Tel. 03-3799-2002