八潮ジム 運動教室

運動初心者・シニアの方歓迎！楽しみながら健康づくり！

11/4(水)17:00～
受付開始
11/21から開始



01

叩いてスッキリ！
ドラムエクササイズ
ストレス発散！座ってもOK

音楽に合わせてドラムスティックを叩く、楽しい全身運動。椅子に座ったままでも参加でき、ご自分の体力に合わせて無理なく続けられます。最後はリラクゼーションでリフレッシュ。

02

初めてのフラダンス
フラ世界チャンピオンが指導！

ハワイの癒しの曲に合わせて、基礎からやさしく始めるフラ。ゆったり動きながら、足腰やバランス感覚を整えます。性別・年齢を問わず、どなたでも楽しめます。

03

しなやか筋力アップ＆のびのびストレッチ
運動が苦手な方も安心のやさしい筋トレ

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。

04

頭も体もスッキリ！
コグニサイズ
笑って汗かく！計算しながらステップ

足踏みしながら計算、合図ですばやく反応！頭と体を同時に使うトレーニングと、ボッチャやeスポーツなど毎回ちがうスポーツで体力アップ。運動が苦手な方も大歓迎！

利用料金・定員

¥ 利用料金
1教室1回 500円

各教室20名まで

11/4(水)17:00～
受付開始

こんなお悩みをお持ちの方大歓迎！

- ☑ 最近運動不足を感じる
- ☑ 体力の低下が気になる
- ☑ 転ばない身体をつくりたい
- ☑ 一人では運動が続かない
- ☑ 地域で交流する機会がほしい

お問い合わせ先

品川区地域活動課
八潮まちづくり担当

Tel.
03-3799-2002

【会場】
こみゅにてぃぷらざ八潮 第2地域交流室

実施スケジュールやお申込み方法は右記QRコードからご確認ください。

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～

1/9・1/23・2/6・2/20

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8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。初回・最終回は体力チェックあり。1回だけの参加もOK、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 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

◎ 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。

詳しくはこちら

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