



八雲体育館だより



体験会特集

セパタクロー体験教室

11/12 (日)
10:00~11:30
【対象】小学生以上
【定員】30人
【参加費】無料
【会場】八雲体育館2F 体育室
【申込】10/15 (日) ~11/4 (土)

ジュニア体操教室体験会

11/13 (月)
16:00~17:00
【対象】小学生
【定員】20人
【参加費】無料
【会場】八雲体育館2F 体育室
【申込】10/15 (日) ~11/6 (月)

セパタクローとは、ネット越しにボールを蹴り合って得点を競う、言わば「足のバレーボール」のようなスポーツです！アクロバティックな技を、間近で体感してみませんか？



マット・跳び箱・鉄棒をメインに行います。基礎体力や運動機能の向上を目指すとともに、社会性も学ぶことができます。

みなさまのご参加をお待ちしております！



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



参加者募集中！！

教室名	日時	対象	参加費	締切
ランニングに活かせる講座 「ブレない姿勢を作る！ 体幹のストレッチ&筋トレ」	11/11 (土) 10:00~11:00	16歳以上	500円	11/2 (木)
健康運動指導士による月イチ講座 ～いざ実践！歩き方の極意～	11/15 (水) 19:30~21:00	16歳以上	500円	11/9 (木)
栄養講座 「寝つきをよくする食事と生活習慣」	11/25 (土) 14:30~15:30	16歳以上	無料	11/16 (木)

※お申し込みは10/15 (日) より受け付けます。定員を超えた場合は抽選を行い、当選者のみご連絡いたします。

※その他の教室、詳細は、館内掲示板もしくは八雲体育館ホームページ「最新情報」にてご確認ください。