

# 八雲体育館だより

トレーニング室に

新しいマシンを導入しました！

## ①ロータリートーン

上半身をひねる動作により脇腹の筋肉（内腹斜筋・外腹斜筋）を鍛えることができます。脇腹を引き締め、きれいなくびれを手に入れましょう！



## ②インナーアウターサイ

内もも（アダクション）と外腿（アブダクション）を鍛えるマシンです。内腿の引き締めや骨盤の安定による姿勢の改善に効果的です！



トレーニング室をご利用される方は初回者講習をご受講ください

開催日時：毎日 / ①11：00～ ②13：30～ ③19：30～

申込方法：窓口、またはお電話にてご予約ください（当日も受け付けております）

持ち物等：屋内シューズ・運動ができる服装・タオル

みなさまのご利用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
健康運動指導士による月イチ講座 ～今から始める簡単健康ウォーキング～	5/24（水） 19：30～21：00	16歳以上	500円	5/15（月）
ジュニア体操教室体験会	5/29（月） 16：00～17：00	小学生	無料	5/19（金）
ジュニア体操教室	6/5～7/3の月曜日 16：00～17：00	小学生	2,500円	5/29（月）

※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。