

トレーニング室ミニプログラムのご案内

トレーニング室ご利用の方向けの【無料プログラム】です。
20分間の簡単な運動で心身ともにリフレッシュしましょう！

【開催時間】 9:30 / 14:30 (各20分)

プログラム開始時刻の10分前から受付を開始します。

【対象】 トレーニング室利用者

【定員】 10名 (定員を超えた場合は抽選となります。)

※ミニプログラム開始前後は混雑が予想されます。

※ミニプログラム実施中はフリースペースの利用を制限する場合がございます。

【プログラム内容】

曜日・時間によって2種類のプログラムを実施しております

①らくらくストレッチ

心身ともにリラックスすることが目的のプログラムです。

運動後のクールダウン、疲れているときの疲労回復などにおすすめです。

②筋力トレーニング

筋肉をしっかりと動かし、筋力維持等を目的としたプログラムです。

汗ばむ運動を続け、理想のカラダを目指しましょう。

※初めてトレーニング室をご利用される方は初回講習の受講が必要です。

【開催日時】 毎日 / ①11:00~ ②13:30~ ③19:30~

【申込方法】 窓口または電話でご予約ください。

【持ち物等】 屋内シューズ、運動ができる服装、蓋つきの飲み物、タオル



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



参加者募集！ (5/15~申込開始)

教室名	日時	対象	参加費	締切
ジュニア体操教室体験会	6/17 (月) 16:00~17:00	小学生	500円	6/7 (金)
脳と身体のイキイキトリム体操	6/18~7/16の火曜日 全5回 10:00~11:00	概ね60歳以上	2500円	6/6 (木)
健康運動指導士による「月イチ講座」 歩けば歩くほどカラダが楽になる ウォーキングの秘密	6/19 (水) 19:30~21:00	16歳以上	500円	6/8 (土)

※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。

