

新年あけましておめでとうございます。  
今年も皆様が楽しくスポーツができるよう努めてまいりますので  
2025年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## 一般公開プログラムのご紹介

1回 大人 **300**円、65歳以上・中学生以下・障がい者の方 **150**円  
予約不要・都度払いなのでお気軽にご参加いただけます！

### リラックスヨガ

月 12:00~13:00

木 11:15~12:00

土 20:15~21:15

対象：月・木 小学生以上  
土 高校生以上

### エアロビクス

金 12:00~12:45

対象：小学生以上

### シェイプボディ

月 19:40~20:40

対象：高校生以上

この他にも様々なプログラムがございます  
詳しい情報は八雲体育館ホームページ内の教室案内をご覧ください



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



## 参加者募集！（1/15～申込開始）

教室名	日時	対象	参加費	締切
「ランニングに活かせる講座」 身体の調子を整えよう！ コンディショニングストレッチ	2/8（土） 10：00～11：00	16歳以上	500円	1/28（火）
「ランニングに活かせる講座」 記録更新を目指した身体作り！ トレーニングエクササイズ	2/8（土） 11：15～12：15	16歳以上	500円	1/28（火）
健康運動指導士による「月イチ講座」 古武術理論にもとづいた 上手な身体の使い方 スポーツ応用編	2/19（水） 19：30～21：00	16歳以上	500円	2/10（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。

