



# 八雲体育館だより

## 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のための「無料プログラム」です。  
20分間、スタッフと一緒に簡単な運動を楽しみましょう！

【開催時間】9：30～/14：30～/19：00～（各20分）

開始10分前より受付をおこないます。

【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。

※ミニプログラム中はフリースペースの利用を中止します。

### <プログラム内容>

曜日・時間により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

心身のリラックスが目的のプログラムです。運動後のクールダウン、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、理想の身体を目指しましょう！

※初めて八雲体育館のトレーニング室をご利用される方は、

「初回者講習会」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、またはお電話にてご予約ください。

【持ち物等】屋内シューズ、運動ができる服装、タオル

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



## イベントのお知らせ

### ＼めぐろふれあいフェスティバルdeスポーツ／

【日時】12月2日（土）12：00～16：00

【対象】どなたでも

【費用】無料

【持ち物】屋内シューズ

キックターゲットやボッチャ、シャフルボード、

射撃など楽しいイベントが盛りだくさんです！

小さなお子様が遊べるキッズランドもございます。

みなさま是非お越しください！

