



# 八雲体育館だより

## 今月のおすすめ一般公開プログラム

### ①シェイプボディ

月曜日 19:40~20:40 (祝日はお休み)

対象：高校生以上

筋力トレーニングと有酸素運動を中心におこないます。汗をかいてシェイプアップしたい方、運動不足を感じている方などにおすすめです。

【利用料金】

大人（高校生以上）：300円

65歳以上・障害者：150円

音楽に合わせて、楽しく効果的にシェイプアップしていきます。あっという間の60分間を一緒に楽しみましょう！皆様のご参加を心よりお待ちしております。

### ②エアロビクス

金曜日 12:00~12:45 (祝日はお休み)

対象：小学生以上

音楽に合わせて身体を動かし、楽しく脂肪燃焼・体カアップをするレッスンです。歩いたり、自転車をこいだりといった同じ動きの繰り返しとは違い、全身のあらゆる筋肉を使いながらの有酸素運動です。

【利用料金】

大人（高校生以上）：300円

65歳以上・障害者：150円

小学生・中学生：150円

少しずつ段階を経て進めていきますので初めての方も是非トライしてみてください！インパクトのある動き、しなやかな動き…色々な動きで全身を気持ち良く動かせると思います。是非一緒に心も身体も元気に汗をかきましょう♪

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
健康運動指導士による月イチ講座 ～身体の手入れ はじめてのストレッチ～	7/19 (水) 19:30~21:00	16歳以上	500円	7/11 (火)
栄養講座 夏バテ予防・改善	7/22 (土) 14:30~15:30	16歳以上	無料	7/14 (金)
健康体力相談 健康運動指導士によるお悩み相談	7/25 (火) ①10:00~10:30 ②10:45~11:15	16歳以上	無料	当日まで (窓口・電話)

※お申し込みは6/15 (木) 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。