



スポーツの日イベント 10月14日(月・祝)

無料体験教室開催



バランスコーディネーション

9:15~10:15

担当：長瀬インストラクター

誰でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に
行います。筋力や骨格、

更には自律神経を整えられます。

パンチングエクササイズ

10:30~11:30

担当：長瀬インストラクター

パンチやキックを音楽に合わせて行いながら汗をかきましょう！日常では行わない動作のため
ストレス解消にもつながります

リラックスヨガ

11:45~12:45



担当：中村インストラクター

呼吸を整えながらひとつひとつのポーズを行い、
心身ともにリラックスさせます！

心と身体を見つめなおし、
バランスを整えませんか？

無料体験教室詳細

【対象】小学生以上

【参加費】無料

【定員】先着(各教室100人)

【会場】八雲体育館 2階体育室

【持ち物】運動しやすい服装、飲み物、
屋内シューズ、汗拭きタオルなど

※リラックスヨガは屋内シューズを使用しません

※体験教室は複数参加できます

トレーニング室終日無料開放

初めて利用される方は初回講習の受講が必要です

①11:00 ②13:30 ③19:30

窓口または電話にてご予約ください

※混雑時にはトレーニング室の利用を
お待ちいただく場合がございます

※ご利用は高校生以上の方のみ

利用者懇談会 1階研修室

16:00~17:00

こちらも開催いたします！



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



参加者募集！(9/15~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	10/12(土) 10:00~11:00	16歳以上	500円	10/1(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	10/12(土) 11:15~12:15	16歳以上	500円	10/1(火)
健康運動指導士による「月イチ講座」 全身スッキリ！ボールでコリ解消！	10/16(水) 19:30~21:00	16歳以上	500円	10/4(金)

※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。