

## 教室申し込みのご案内

健康運動指導士による「月イチ講座」  
まだ筋トレしてますか?? 古武術的筋トレのすすめ

【日時】 3/19 (水) 19:30~21:00

【料金】 500円

【対象】 16歳以上

【定員】 30人

【申込締切】 **3/8 (土)**

今までの筋トレとはひと味違う!?  
古武術の動きを取り入れた筋力  
トレーニングをお教えします。  
運動に慣れていない方でも大丈夫!  
お気軽にご参加ください。

## やさしいピラティス

【日時】 4/8~5/20 (4/29・5/6を除く)

毎週火曜日 10:50~11:50

【料金】 2500円

【対象】 16歳以上

【定員】 50人

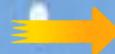
【申込締切】 **3/29 (土)**

### 講師コメント

「ピラティスを通してカラダの中から  
整え、しなやかな美しさを目指し  
ましょう。皆様のご参加を心より  
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! (2/15~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	3/8 (土) 10:00~11:00	16歳以上	500円	3/1 (土)
「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	3/8 (土) 11:15~12:15	16歳以上	500円	3/1 (土)
ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	4/8~6/24 毎週火曜日 全10回 9:30~10:30 (4/29・5/6除く)	60歳以上	5000円	3/29 (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。

