



令和6年10月14日（月・祝）

# スポーツの日イベント

八雲体育館で3つの無料体験教室を開催します！  
この機会にいろいろな教室に参加してみませんか？

## ☆☆レッスンスケジュール☆☆

① 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簡単な筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的にを行います。筋力や骨格、更には自律神経を整えられます。

② 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きの為ストレス解消になります！

③ 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！  
心と身体をを見つめなおし、バランスを整えませんか？

※体験教室は複数参加できます。



### 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

【参加方法】参加したい教室の開始前までにご来館ください。

【持ち物】運動しやすい服装、屋内シューズ(靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの)飲み物、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。

☆トレーニング室☆  
終日無料開放



混雑した場合は利用をお待ちいただく場合がございます。詳しくは当館までお問い合わせください。

☆利用者懇談会☆

16:00~  
17:00



より良い施設運営に向けて、意見交換の場を設けます。



八雲体育館・宮前公園庭球場のスポーツ教室の情報⇒

