

# 体育の日

## スポーツ教室無料体験会

南体育館で行われているスポーツ教室の中から、今回下記の3つの教室を無料で開催します！！

### ①ジュナサイズ・ジュナフロア（10：00～11：00）

★今回は、ジュナサイズ30分・ジュナフロア30分と贅沢なメニューとなっております♪ラテンダンスで体をしっかり動かし、ジュナフロアでゆっくりと体を整えていきましょう！

### ②リラクゼーションヨガ（11：15～12：15）

★初心者の方でも大丈夫！ヨガをしてみたい方や身体が疲れている方、大歓迎♪疲れた体をリフレッシュさせ、心と体のバランスを整えていきましょう！

### ③リンパ&ルーシー（13：30～14：30）

★肩こりや腰痛、その他の体の不調なところはありませんか？リンパ&ルーシーでは、不調な部分を改善していくポーズや、リンパの流れをよくするポーズをしていきます♪ルーシーダットンの呼吸法も取り入れて、体をスッキリさせましょう！

開催日：10月8日（月）

申込み期間：9月19日（水）～10月7日（日）

（空きがある場合は当日も受付可）

申込み方法：直接来館しての受付又はお電話での受付も可  
定員：各15名

※先着順のお申込みとなっております！お早めにお申込み下さい！

