



八雲体育館だより



八雲体育館の最新情報はこちら →

八雲宮前



今年も残すところあと僅かとなりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。本年も八雲体育館に足を運んでいただきありがとうございます。来年も皆様様が健康で楽しみながら運動が出来るようサポート致しますので、2023年もどうぞ宜しくお願いいたします。

今月のおすすめ一般公開プログラム♪

エアロビクス

音楽に合わせて身体を動かし、楽しく脂肪燃焼、体力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。

インストラクターより

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etc…

色々な動きで全身を気持ち良く動かせると思います。是非いっしょに心も身体も元気に汗をかきましょう♪



エアロビクス

開催曜日：金曜日12:00～12:45（祝日はお休みです）

対象：小学生以上

料金：子ども150円・大人300円・高齢者150円(65歳以上)・障がい者150円

教室名	日程	対象	参加費	締切
健康運動指導士による月イチ講座 ～歩けば歩くほど身体が楽になる ウォーキングの秘密～	12/14(水) 19:30～	16歳以上	500円	12/7(水)
健康体力相談 健康運動指導士による お悩み相談	12/16(金) ①10:00～ ②10:45～	16歳以上	無料	当日まで (電話・窓口)
栄養講座 ～血液をサラサラにして病気に負けない 身体づくり～	12/24(土) 14:30～	16歳以上	無料	12/14(水)

年末年始休館のお知らせ

目黒区立体育施設条例に基づき、
12/28(水)～1/4(水)は休館日となります。
1/5(木)より通常通りご利用いただけます。

