

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](#)



新年、明けましておめでとうございます。
2023年が皆様にとって明るく希望に溢れる1年となりますように。
本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

冷え予防(運動&ストレッチ)

冷えは万病のもと。
特に女性は冷えることによりホルモンバランスが乱れ、自律神経にも影響します。運動することにより筋肉が鍛えられ、血行が良くなり、体温を上げることにつながります。
日常生活に運動やストレッチの時間を積極的に取り入れましょう。

スクワット

下半身の大きな筋肉が鍛えられ、基礎代謝もUP。
足先まで血流が流れ、末端の冷え改善が期待できます。

前屈ストレッチ

息を吐きながら股関節から上体を前へ倒していきます。そのまま3~5回呼吸をし戻ります。
身体全体の血流が促進されます。

教室参加者募集中

教室名	日程	対象	参加費	締切
骨盤エクササイズ	1/17~2/14の火曜日 10:00~10:45	16歳以上	2,500円	1/10(火)
ズンバ教室	1/17~2/14の火曜日 11:00~11:45	16歳以上	2,500円	1/10(火)
ジュニアバトミントン体験会	1/24(火) 17:40~18:40	小学生 ※帰宅時保護者同伴	無料	1/17(火)
ジュニアバトミントン教室	1/31~2/28の火曜日 17:40~18:40	小学生 ※帰宅時保護者同伴	2,500円	1/24(火)

休館日のお知らせ

1/23(月)は「めぐろ区民キャンパス」の停電検査の為、休館日となります。
※図書館、パーシモンホールもお休みです。