

# 八雲体育館だより



新年、あけましておめでとうございます。  
本年も皆様にとって笑顔溢れる1年となりますように。  
2024年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 教室紹介

### 健康運動指導士による「月イチ講座」 カラダが楽になる?!「呼吸」のヒミツ

- 【日時】2月21日(水) 19:30~21:00
- 【対象】16歳以上
- 【定員】20名
- 【費用】500円
- 【申込期間】1月15日(月)~2月10日(土)

呼吸の深さに目を向けて、  
疲れた身体をスッキリさせませんか？



### トップアスリートふれあい事業 「鹿島丈博氏による マット運動教室」

- 【日時】3月10日(日) 13:30~15:00
- 【対象】小学1~3年生と保護者
- 【定員】30組60名
- 【費用】無料
- 【申込期間】1月15日(月)~2月29日(木)

マット運動を楽しみながら習得！  
親子で一緒に「できた！」という  
成功体験をしてみませんか？



八雲体育館の最新情報はこちら

八雲宮前



参加者募集！(1/15~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 「バテない脚を作る！下半身のストレッチ&筋トレ」	2/10(土) 10:00~11:00	16歳以上	500円	2/2(金)
栄養講座 「伝統的な食事 日本食の秘密」	2/24(土) 14:30~15:30	16歳以上	無料	2/15(木)
ランニングに活かせる講座 「ブレない姿勢を作る！体幹のストレッチ&筋トレ」	3/9(土) 10:00~11:00	16歳以上	500円	2/26(月)

※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。

八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内

☎03-5701-2984 FAX: 03-5701-2985 HP: <https://meguro-yakumomiyamae.com/>