



八雲体育館だより



X

八雲体育館、Xはじめました！
施設や教室の最新情報を発信していきますので
是非フォローをお願いします(^_^)



講座紹介

健康運動指導士による「月イチ講座」
全身スッキリ！ボールでコリ解消！

- 【日時】3月20日(水) 19:30~21:00
- 【対象】16歳以上
- 【定員】20名
- 【費用】500円
- 【申込期間】2月15日(木)~3月8日(金)



頭から足裏までテニスボール
ひとつでOK！全身を
スッキリさせましょう！

栄養講座

「むくみ解消・生活習慣病予防 減塩の健康効果」

- 【日時】3月23日(土) 14:30~15:30
- 【対象】16歳以上
- 【定員】7名
- 【費用】無料
- 【申込期間】2月15日(木)~3月7日(木)



むくみや生活習慣病の予防につ
ながる食材や、減塩による健康
効果についてお伝えします！



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



参加者募集！(2/15~申込開始)

教室名	日時	対象	参加費	締切
健康運動指導士による お悩み相談	3/27(水) ①10:00~10:30 ②10:45~11:15	16歳以上	無料	当日まで (窓口・電話)
ビューティーピラティス	4/9~5/7の火曜日 全5回 10:40~11:40	16歳以上	2,500円	3/21(木)
ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	4/9~6/11の火曜日 全10回 9:30~10:30	60歳以上	5,000円	3/19(火)

※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/>

