



# 八雲体育館だより

2021年10月号



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



または



QRコード

## 施設利用中止のお知らせ

八雲体育館は新型コロナウイルスワクチン接種会場の為、令和3年3月22日～令和3年12月27日（延長する場合があります）の期間、トレーニング室及び2F体育室の利用を中止しております。（窓口業務のみ行っております。）

利用者の皆様にはご不便をおかけいたします。ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

## 教室参加者 募集中！



### はじめてのヨガ教室

開催日：11/10～12/8(水) \*全5回

時間：13:15～14:15

参加費：2,500円

申込期限：11/1(月)



### ゆっくりプログラム ～介護予防体操

開催日：11/10～12/8(水) \*全5回

時間：15:00～16:00

参加費：2,500円

申込期限：11/2(火)

対象年齢、申し込み方法などの詳細は、

「めぐろスポーツニュース」

「八雲体育館ホームページ」

「八雲体育館受付窓口」

もしくはこちらでご確認ください →

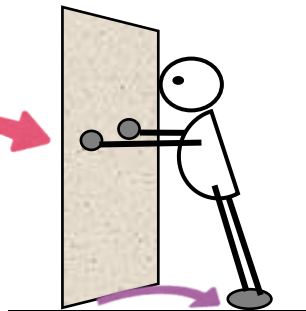


## 健康情報

### ～フレイル予防 その9～

<手の位置>

胸の高さで  
&  
肩幅より  
左右に広く

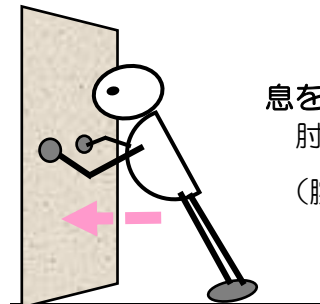


後ろに下がるほどキツくなります

立ったまま「腕立て！」



30秒連続チャレンジ！



息を大きく吸いながら  
肘を曲げましょう  
(腕を伸ばすときに  
息を吐く)

ポイント

<胸・背中・腕のトレーニング>



【八雲体育館】 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 目黒区民キャンパス内

TEL : 03-5701-2984

FAX : 03-5701-2985

HP : <https://meguro-yakumomiyamae.com/>