

八雲体育館だより

2026年1月号



新年あけましておめでとうございます。
今年も皆様が安全にスポーツができるよう努めてまいりますので
2026年もどうぞよろしくお願ひいたします。



＼教室申し込みのご案内／ やさしいピラティス

日程

2/17～3/17
毎週火曜日 全5回

時間

10：50～11：50

対象

16歳以上 料金 2500円

申込締切

2/7（土）

初めての方も取り組みやすい
内容になっています
新年を機に新しいことに
チャレンジしてみませんか？



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 |
|--|---|-------|------|-------------------------|
| 健康運動指導士による「月イチ講座」 古武術論にもとづいた 上手な身体の使い方 スポーツ応用編 | 2/18（水） 19：30～21：00 | 16歳以上 | 500円 | 2/9（月） |
| 運動指導員によるお悩み相談 | 2/20（金） ①15：00～15：30 ②15：45～16：15 | 16歳以上 | 無料 | 当日までに 電話もしくは 窓口にて |
| 栄養講座 冷え性改善・代謝アップを 助ける栄養素 | 2/28（土） 14：30～15：30 | 16歳以上 | 無料 | 2/19（木） |

※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/>

