



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



または



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4年7月31日まで** トレーニング室及び2F体育室の利用を中止いたします。（窓口業務のみ、引き続き行います。）

利用者の皆様には大変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申し上げます。



新年おめでとうございます

現在 八雲体育館では、新型コロナウイルスのワクチン接種（3回目）が行われております。

一部ではありますが、「ヨガ教室」「介護予防体操」などの教室を、パーシモンホール・リハーサル室などにて実施しています。

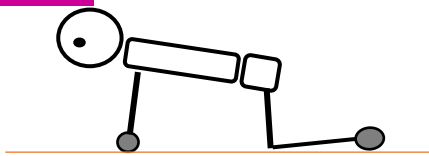
教室情報は、毎月「15日」発行のめぐろスポーツニュース、またはホームページにてご確認ください。

健康情報

～フレイル予防 その12～

床の上de **体幹**トレーニング！

基本姿勢 : 膝をついた四つん這い（初・中級者向け）



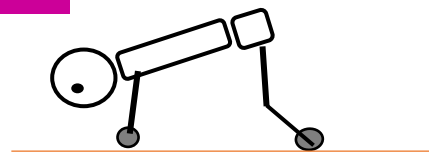
右手

左足

「右」手と「左」足を上げる

※またはその逆

応用編 : 膝を伸ばす（上級者向け）



上級者は膝を伸ばしたまま行う

右手

右足

「右」手と「右」足を上げる（同じ側）

※またはその逆

※手や足を高く上げるほど、難しくなります。

※転ばないように、少しずつやってみましょう。

【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/>