

八雲体育館だより

トレーニング室ミニプログラムのご案内

トレーニング室ご利用の方向けの【無料プログラム】です。
20分間の簡単な運動で心身ともにリフレッシュしましょう！

【開催時間】 9：30 / 14：30（各20分）

プログラム開始時刻の10分前から受付を開始します。

【対象】 トレーニング室利用者

【定員】 10名（定員を超えた場合は抽選となります。）

※ミニプログラム開始前後は混雑が予想されます。

※ミニプログラム実施中はフリースペースの利用を制限する場合がございます。

【プログラム内容】

曜日・時間によって2種類のプログラムを実施しております

①らくらくストレッチ

心身ともにリラックスすることが目的のプログラムです。

運動後のクールダウン、疲れているときの疲労回復などにおすすめです。

②筋力トレーニング

筋肉をしっかりと動かし、筋力維持等を目的としたプログラムです。

汗ばむ運動を続け、理想のカラダを目指しましょう。

★初めてトレーニング室をご利用される方は初回講習の受講が必要です。

【開催日時】 毎日 / ①11：00～ ②13：30～ ③19：30～

【申込方法】 窓口または電話でご予約ください。

【持ち物等】 屋内シューズ、運動ができる服装、蓋つきの飲み物、タオル



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



参加者募集！（5/15～申込開始）

教室名	日時	対象	参加費	締切
ジュニア体操教室体験会	6/15 月曜日 16：00～17：00	小学生	500円	6/5（金）
脳とカラダの イキイキトリム体操教室	6/30～7/28 毎週火曜日・全5回 9：30～10：30	60歳以上	3000円	6/19（金）
健康運動指導士による「月イチ講座」 古武術による上手な身体の使い方	6/17 水曜日 19：30～21：00	16歳以上	600円	6/8（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/

