



八雲体育館だより

2025年11月号

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人 (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】 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！(11/15~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」 厳選!! 筋トレ&ストレッチの極意	12/17 (水) 19:30~21:00	16歳以上	500円	12/8 (月)
ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	1/13~3/17 火曜日 全10回 9:30~10:30	60歳以上	5000円	12/23 (火)
ZUMBA	1/13~2/10 火曜日 全5回 11:15~12:00	16歳以上	2500円	12/23 (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/>

