八雲体育館だより

2026年11月号



健康体力相談のご案内

メディカルチェック
毎月第1・2・3土曜日
13:30～18:00
（1人90分程度）



心電図を測定する電極を身体に装着した状態で専用のアップライトバイクを漕ぎ、心肺機能のチェックを行います。
体力が心配な方から日頃の運動の成果を確かめたい方までご参加いただけます。

スポーツ整形相談
毎月第4土曜日
14:30～18:00
（1人30分程度）



ケガや痛みのある方向けの運動相談です。
どんな運動をした方が良いのか？または避けた方が良いのか？ などのアドバイスを受けることができます。

スポーツ栄養相談
毎月第4土曜日
15:40～18:00
（1人30分程度）





健康づくり・身体づくりを食事の面からサポートいたします。
今の食生活を見直したい人におすすめです。



お悩み相談
月1回（1人30分程度）



運動に関するお悩みを、運動指導員が個別にじっくりとお伺いします。
「何から始めたらよいのかわからない」
「運動を始めたいけど不安･･･」
といったご相談でもOKです。

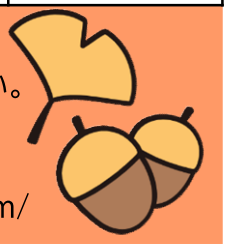
※「開催日時」については八雲体育館までお問い合わせください。

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」ストレッチ＆筋トレの極意	12/16（水）19:30～21:00	16歳以上	600円	12/7（月）
ゆっくりプログラム「日常生活動作UP教室」	1/12～3/23 毎週火曜日・全10回（2/23を除く）9:30～10:30	60歳以上	6000円	12/25（金）
やさしいピラティス	1/12～2/9 毎週火曜日・全5回 10:50～11:50	16歳以上	3000円	12/25（金）

※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/