



八雲体育館だより

2026年9月号

スポーツの日イベント 10月12日(月・祝)

無料体験教室開催

バランスコーディネーション

9:15~10:15

担当：長瀬インストラクター

簡単なストレッチや筋力トレーニング、
関節ほぐしなどを総合的に行います。
筋力や骨格、更には自律神経を整えられます。



パンチングエクササイズ

10:25~11:25

担当：長瀬インストラクター

パンチやキックを音楽に合わせて行いながら
汗をかきましょう！日常では行わない動作のため
ストレス解消にもつながります。

リラックスヨガ

11:35~12:35

担当：中村インストラクター

呼吸を整えながらひとつのポーズを行い、
心身ともにリラックスさせます！
心と身体を見つめ直し、
バランスを整えませんか？



無料体験教室詳細



【対象】小学生以上

【参加費】無料

【定員】先着(各教室100人)

【会場】八雲体育館 2階体育室

【持ち物】運動しやすい服装、飲み物、
屋内シューズ、汗拭きタオルなど

※リラックスヨガは屋内シューズを使用しません。

※体験教室は複数参加できます。

トレーニング室終日無料開放

初めて利用される方は、初回講習の受講が必要です。

①11:00 ②13:30 ③19:30

窓口または電話にてご予約ください。

※混雑時に利用をお待ちいただく場合がございます。

※ご利用は高校生以上の方のみ。

利用者懇談会 1階研修室

16:00~17:00

より良い施設運営のため、
意見交換の場を設けます。



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



参加者募集！(9/15~申込開始)

教室名	日時	対象	参加費	締切
ジュニアバドミントン体験会	11/10(火) 17:40~18:40	小学生	500円	10/29(木)
ZUMBA®	11/10~12/8 毎週火曜日・全5回 11:15~12:00	16歳以上	3,000円	10/29(木)
健康運動指導士による「月イチ講座」 脱力のすすめ	10/21(水) 19:30~21:00	16歳以上	600円	10/9(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/>