

2023年3月号

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**



今月のおすすめ一般公開プログラム

リズム体操

有酸素運動と筋力トレーニングのクラス。シェイプアップを目標とする方から運動不足解消が目的の方まで年齢、性別を問わず楽しくご参加いただけます。

①ウォーミングアップ

簡単な動きからはじまり、全身の関節・筋肉を少しずつ動かし、メインパートに向けて身体を温めていきます。

②メインパート

様々なステップを組み合わせ、全身をまんべんなく動かし脂肪燃焼効果を狙います。

③マットを使った筋力トレーニング

ヒップ・バスト・お腹まわりを中心にシェイプアップします。

④クールダウン&ストレッチ

呼吸を整えて、全身をほぐすストレッチをおこないます。

【日時】木曜日:10:05~11:05
(祝日はお休み)

【利用料金】大人(高校生以上) 300円
65歳以上・障がい者 150円
小学生・中学生 150円



こんな方におすすめ♪

- ・脂肪燃焼したい方
- ・ストレスを解消したい方
- ・脳を活性化したい方

リラックスヨガ

呼吸を整えながら1つ1つのポーズをゆったりと行い、心身ともにリラックスさせていきます。身体のこりがほぐれ、緊張が和らぎます。

はじめにストレッチを行い、体を温めた後に呼吸を整えていきます。

その後、立位、座位、伏位、仰向けまで様々なポーズをその日の天候や、皆様の体調などを確認しながらゆったりと行うレッスンです。

【日時】月曜日:12:00~13:00 【利用料金】大人(高校生以上) 300円
木曜日:11:15~12:00 65歳以上・障がい者 150円
土曜日:20:15~21:15 小学生・中学生 150円
(祝日はお休み)

※土曜日は高校生以上

こんな方におすすめ♪

- ・ヨガが初めての方や運動が苦手な方
- ・冷えや怠さにお悩みの方
- ・睡眠の質を良くしたい方

教室参加者募集中



教室名	日程	対象	参加費	締切
健康講座 初心者向けの基礎からランニング教室	3/21(火・祝) 10:00~10:50	16歳以上	500円	3/15(水)
健康講座 やさしいピラティス	3/21(火・祝) 11:00~11:50	16歳以上	500円	3/14(火)
ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	4/11~6/13の火曜日 9:30~10:30	60歳以上	5,000円	3/28(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

TEL:03-5701-2984 FAX:03-5701-2985 HP:https://meguro-yakumomiyamae.com/