

2023年9月号



八雲体育館だより

スポーツの日イベントのお知らせ

10月9日(月)9:15~14:55

レッスンスケジュール



無料
体験

9:15~10:15	気功de健康
10:25~11:25	パンチングエクササイズ
11:35~12:35	リラックスヨガ
12:45~13:45	リズム体操
13:55~14:55	はじめてピラティス

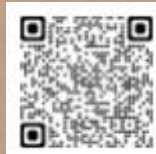
- 【会場】 八雲体育館2階 体育室 【対象】 小学生以上
【定員】 各教室120名(先着順) 【参加費】 無料
【参加方法】 各教室の開始前までに窓口にて受付をお済ませください。
【持ち物】 運動しやすい服装、屋内用シューズ、飲み物、タオルなど
(リラックスヨガ、はじめてピラティスは室内用シューズは不要です。)

5つの無料体験教室を開催します。
この機会にぜひご参加ください。



八雲体育館の最新情報はこちら

八雲宮前



参加者募集中!!

教室名	日時	対象	参加費	締切
親子のびのびフィットネス	10/16~12/25の月曜日 (12/11を除く) 13:30~14:30	1~3歳児と保護者	5,000円	10/6(金)
健康運動指導士による月イチ講座 ~スマホ・パソコン疲れ解消!? 上半身エクササイズ~	10/18(水) 19:30~21:00	16歳以上	500円	10/11(水)
プロテニス選手によるテニスクリニック (場所: 宮前公園庭球場)	10/21(土) ※雨天中止 ①13:15~14:15 ②14:30~16:00	①小学生 ②中学生以上	500円	10/13(金)
脳と身体のイキイキトリム体操	11/8~12/6の水曜日 10:00~11:00	概ね60歳以上	2,500円	10/30(月)

※お申し込みは9/15(金)より受け付けます。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/>