



八雲体育館だより

2025年7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！(7/15~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」 夏の疲れを取る健康体操	8/20(水) 19:30~21:00	16歳以上	500円	8/9(土)
ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	8/26~11/4 火曜日 全10回 (9/23除く) 9:30~10:30	60歳以上	5000円	8/16(土)
ZUMBA	8/26~9/30 火曜日 全5回 (9/23除く) 11:15~12:00	16歳以上	2500円	8/16(土)

※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/>

