



八雲体育館だより

2025年9月号

スポーツの日イベント 10月13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

誰でもできる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！

心と身体を見つめなおし、
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

9:00~22:00 (最終入場21:30)

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

※混雑時にはトレーニング室の利用を
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



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
健康運動指導士による「月イチ講座」 テニスボールで血流改善 簡単疲労回復方法	10/15 (水) 19:30~21:00	16歳以上	500円	10/6 (月)
ジュニアバドミントン体験会	11/4 (火) 17:40~18:40	小学生	500円	10/25 (土)
ジュニアバドミントン教室	11/11~12/9 火曜日 全5回 17:40~18:40	小学生	2500円	11/4 (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

☎03-5701-2984 FAX: 03-5701-2985 HP: <https://meguro-yakumomiyamae.com/>