

令和4年10月10日(月・祝) 9:00~22:00

スポーツの日イベント

八雲体育館で5つの**無料体験教室**を開催します!!
この機会にいろいろな教室に参加してみませんか?

☆☆ レッスンスケジュール ☆☆

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| 1. 気功de健康 | 9:15~10:15 |
| 2. パンチングエクササイズ
～ スポーツの日バージョン～ | 10:25~11:25 |
| 3. 青空ヨガ | 11:35~12:35 |
| 4. アンチエイジング
～ スポーツの日バージョン～ | 12:45~13:45 |
| 5. はじめてのピラティス | 13:55~14:55 |

無料体験教室はすべて**申込制**です。複数申込みできます。※定員に空きがある場合は当日参加も可能です。



↓ 無料体験教室 概要 ↓

【対象】	小学生以上	【参加費】	無料	【定員】	各30人
【会場】	八雲体育館2階体育室 ※【3.青空ヨガ】のみ、めぐろ区民キャンパス内公園で実施します。 ※【3.青空ヨガ】は雨天の場合、体育室で実施します。				
【参加方法】	「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ・はがき・FAX、または直接窓口にてお申し込みください。 ※複数の申し込みもできます。(定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみにご連絡。) ※区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。				
【申込期限】	令和4年10月4日(火)				
【持ち物】	運動しやすい服装、屋内シューズ(靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの) 飲み物、汗拭きタオルなど ※【3.青空ヨガ】はヨガマットまたはバスタオルをお持ちください ※【3.青空ヨガ】は屋内シューズを使用しません。				
【注意事項】	新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の着用をお願いします。(教室中は任意)				

☆利用者懇談会☆

16:00~
17:00



より良い施設運営に向けて、
意見交換の場を設けます。



スポーツの日



八雲体育館・宮前公園庭球場のスポーツ教室・講習会申し込みはこちら⇒