

健康運動指導士による「月イチ講座」

歩けば歩くほど身体が 楽になるウォーキングの秘密



<講師>
齊藤 雅
(健康運動指導士)

寒い日が続くと外に出るのが億劫になりますが、積極的に歩いてみませんか？
上半身の使い方などポイントを押さえた歩き方をすることで疲労回復、脂肪燃焼につながります。楽しく歩くコツを学びませんか？

令和4年12月14日(水) 19:30~21:00

【申込期限】令和4年12月7日(水)必着

会 場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：500円

定 員：20人 (定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみにご連絡。)

対 象：16歳以上

【申込方法】「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。

*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。

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



【持ち物】 運動しやすい服装、屋内シューズ、飲み物、汗拭きタオル など

【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)

目黒区立八雲体育館

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐる区民キャンパス内

TEL : 03-5701-2984

FAX : 03-5701-2985