

脳と身体のイキイキ トリム体操教室

運動習慣のない方におススメの体操教室です。
椅子に座ってストレッチや簡単な筋トレ、
リズム運動を一緒に楽しみましょう！

令和5年6月20日～7月18日

毎週火曜日／全5回 10:00～11:00

【申込期限】 令和5年6月12日(月)必着

<講師>

目黒区トリム体操連盟

会 場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：2,500円

定 員：30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：概ね60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 めぐろ区民キャンパス内

TEL : 03-5701-2984

FAX : 03-5701-2985