

ランニングに活かせる講座

記録更新を目指した身体作り！

トレーニングエクササイズ

令和6年12月14日(土) 11:15~12:15

【申込期限】令和6年12月3日(火)必着

大きく身体を動かし、心拍数をあげるエクササイズです。
記録更新のできる身体づくりや代謝をあげる身体づくりの
きっかけとなる講座です！

※同日10:00~11:00より、
「コンディショニングストレッチ」を開催します。
両方参加することも可能です。

会場：目黒区立八雲体育館 体育室(2階)

参加費：500円

定員：25人

対象：16歳以上



講師：虻川 岳氏

【保有資格】健康運動指導士・JATI-ATI

2017年

ウルトラマラソン世界選手権日本代表
中国昆明trial大会 50kmの部6位入賞

2018年

オーストラリアバンバリーマラソン 優勝

【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。
*区外在住で在学・在勤の方は、名称・所在地をご記入ください。

【持ち物】

運動しやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズなど



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

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