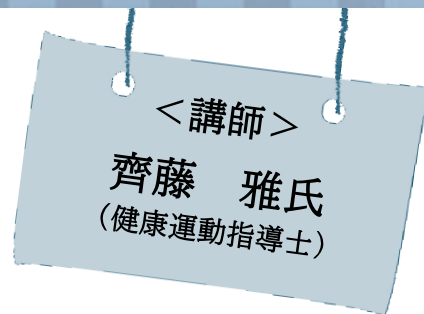


健康運動指導士による「月イチ講座」

厳選!!筋トレ&ストレッチの極意



「これをやっておけば大丈夫！」そんな筋トレやストレッチがあったら運動が続くかもしれません！年末年始に向けてご自宅でもできる筋トレ&ストレッチを学びませんか？

令和6年12月18日(水曜日)19:30~21:00

【申込期限】令和6年12月9日(月)必着

会場：目黒区立八雲体育館 体育室(2階)

参加費：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、屋内シューズ、飲み物、タオルなど

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