

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7年7月1日～7月29日

毎週火曜日／全5回 9:30～10:30

【申込期限】 令和7年6月21日(土)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：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：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。

【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

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

