

健康運動指導士による「月イチ講座」

疲労を抜く、脱力健康体操



<講師>
齊藤 雅氏
(健康運動指導士)

疲労によってカラダが縮こまりませんか？それはコリや
血行不良の原因となります。まずは固くなったカラダを緩める
「脱力」を身に着け、開放感を味わってみませんか？

令和7年9月17日(水曜日)19:30～21:00

【申込期限】令和7年9月8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