

目黒区立八雲体育館 令和7年10月13日(月・祝)

# スポーツの日イベント

八雲体育館で3つの無料体験教室を開催します！

## ① 9：15～10：15 バランスコーディネーション

簡単なストレッチや筋力トレーニング、  
関節ほぐしなどを総合的に行います。

担当：長瀬インストラクター

筋力や骨格、更には自律神経を整えられます。



## ② 10：25～11：25 パンチングエクササイズ

パンチやキックを音楽に合わせて行いながら  
汗をかきましょう！日常では行わない動きのため、  
ストレス解消になります。

担当：長瀬インストラクター



## ③ 11：35～12：35 リラックスヨガ

呼吸を整えながらひとつのポーズを行い、  
心身ともにリラックスさせます！

担当：中村インストラクター

心と身体を見つめ直し、バランスを整えませんか？

※体験教室は複数参加できます

### 無料体験教室 詳細

【対象】小学生以上 【参加費】無料

【定員】先着(各教室100人) 【会場】八雲体育館 2階体育室

【参加方法】参加したい教室の開始前までにご来館ください

【持ち物】運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

室内シューズ(靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの)

※リラックスヨガは室内シューズを使用しません。



トレーニング室 終日無料開放

9:00～22:00(最終入館21:30)

※高校生以上

※初めて利用される方は、初回者講習会の受講が必要です。

※混雑時は利用をお待ちいただく場合がございます。

利用者懇談会



16:00～17:00

より良い施設運営のため、  
意見交換の場を設けます。

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 Tel03-5701-2984 fax03-5701-2985