

健康運動指導士による「月イチ講座」

テニスボールで血流改善、 簡単疲労回復方法



<講師>
齊藤 雅氏
(健康運動指導士)

みなさんは、日常のコリをどのようにほぐしていますか？
頭から足裏までテニスボールひとつで全身をスッキリさせ
ましょう！

令和7年10月15日(水曜日)19:30~21:00

【申込期限】令和7年10月6日(月)必着

会場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：500円

定員：30人（定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみにご連絡。）

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、室内シューズ、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