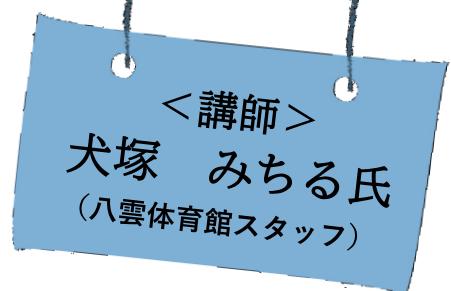


やさしいピラティス

初めての方、初心者向けのピラティス講座です。
楽しみながらインナーマッスルのトレーニングに
挑戦してみませんか？

(無料貸出マットあります)



令和8年4月14日～5月19日 10:50～11:50
毎週火曜日／全5回 ※5月5日除く

【申込期限】令和8年4月3日(金)必着

会 場：八雲体育館 2階体育室

参加費：3,000円(保険料等)

定 員：50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。

*区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。

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



【持 ち 物】 運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(無料貸出あり) など