

健康運動指導士による「月イチ講座」

カラダが楽になる?!

呼吸の秘密



<講師>

齊藤 雅氏
(健康運動指導士)

身体が固い、疲れやすいのは実は呼吸が原因かも!?
呼吸の深さに目を向けて、疲れた身体をスッキリさせませんか?

令和8年4月15日(水曜日)19:30~21:00

【申込期限】令和8年4月6日(月)必着

会場：八雲体育館 2階 体育室

参加費：600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、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



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