

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)



<講師>
犬塚 みちる氏
(八雲体育館スタッフ)

令和8年9月1日～10月6日 ※9月22日除く
毎週火曜日／全5回 10:50～11:50

【申込期限】令和8年8月21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、目黒区公式ウェブサイト・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、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(無料貸出あり) 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