

健康運動指導士による「月イチ講座」

古武術による身体操作 身体を動かす達人になるには？

古武術の身体操作を取り入れたストレッチや軽い運動を行い、動きやすく疲れにくい体づくりを目指しましょう。

令和8年9月16日（水曜日）19：30～21：00

〈講師〉
齊藤 雅氏
（健康運動指導士）

【申込期限】令和8年9月7日（月）必着



会 場：目黒区立八雲体育館 体育室(2階)

参加費：600円(保険料等)

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、目黒区公式ウェブサイト・はがき・FAX、または直接窓口にてお申込みください。
※区外在住で在学・在勤の方は、名称・所在地をご記入ください

【持ち物】 室内シューズ、運動しやすい服装、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