

目黒区立八雲体育館 令和8年10月12日(月・祝)

スポーツの日イベント

八雲体育館で3つの無料体験教室を開催します！

① 9：15～10：15 バランスコーディネーション

簡単なストレッチや筋力トレーニング、
関節ほぐしなどを総合的にを行います。
筋力や骨格、更には自律神経を整えられます。

担当：長瀬インストラクター



② 10：25～11：25 パンチングエクササイズ

パンチやキックを音楽に合わせて行いながら
汗をかきましょう！日常では行わない動きのため、
ストレス解消になります。

担当：長瀬インストラクター



③ 11：35～12：35 リラックスヨガ

呼吸を整えながらひとつのポーズを行い、
心身ともにリラックスさせます！

担当：中村インストラクター

心と身体を見つめ直し、バランスを整えませんか？

※体験教室は複数参加できます

無料体験教室 詳細

【対象】小学生以上

【参加費】無料 【定員】先着(各教室100人)

【会場】八雲体育館 2階体育室 【参加方法】参加したい教室の開始前までにご来館ください

【持ち物】運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

室内シューズ(靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの)

※リラックスヨガは室内シューズを使用しません。



トレーニング室 終日無料開放

9:00～22:00(最終入館21：30)



※高校生以上

※初めて利用される方は、初回者講習会の受講が必要です。

※混雑時は利用をお待ちいただく場合がございます。

利用者懇談会

16:00～17:00

より良い施設運営のため、
意見交換の場を設けます。