

健康講座

やさしいピラティス

ピラティスとは、ストレッチから筋力強化、そしてバランス強化まで目指せるエクササイズです。当講座は主にマットを使う初心者向けの教室となっておりますので、初めての方も安心して基礎から学ぶことができます。

- 【日程】 9月27日（日曜日）
- 【時間】 10：00～11：00
- 【定員】 30人
- 【対象】 16歳以上
- 【料金】 500円



会場	目黒区立八雲体育館 2F体育室
講師	体育館スタッフ 犬塚 みちる 氏
日程	令和2年9月27日【日曜日】
参加費	500円
対象	16歳以上
定員	30人（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・目黒区ホームページ・FAXまたは、直接窓口にてお申しください
申込期間	令和2年8月15日（土）～9月14日（月）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ（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）・飲み物・タオルなど
申し込み お問い合わせ	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
目黒区 ホームページ	http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html