

# 健康運動指導士による月イチ講座

## 体ほぐしのおすすめトレーニング

運動やトレーニング未経験者・初心者のための講座です。  
少人数制の講座となっておりますので、個人にあったトレーニング方法や、  
効率の良い身体の動かし方をアドバイスいたします。

【日程】 ①10月8日（木曜日）

②10月9日（金曜日）

【対象・時間】

① 16歳～概ね59歳 19:30～21:00

② 概ね60歳以上 9:30～11:00

【定員】 各5人

参加費  
500円

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	健康運動指導士 齊藤 雅 氏
日程	令和2年 ①10月8日【木曜日】 ②10月9日【金曜日】
参加費	500円
対象	①16歳～概ね59歳 ②概ね60歳以上
定員	各5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、希望のコース、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、直接窓口にてお申込ください
申込期間	令和2年9月15日（火）～10月1日（木）必着
持ち物	運動しやすい服装・屋内シューズ・飲み物・タオル・筆記用具など
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	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>