

初めてでも安心！心と体は健康を求めています！！

碑文谷体育館

URL: <http://www.himonyataiikukan.com>

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索



# 一般公開 トリム体操



開催日時	毎週木曜日 13:00~15:10 ※祝日を除く	対象	小学生以上
参加料金	高校生以上……300円 中学生以下/65歳以上……150円 障害をもつた……150円	持ち物	運動のできる服装・屋内シューズ
		会場	碑文谷体育館 体育室
内容・効果	準備体操から始まりウォーキング・ストレッチ・レクダンス・ソフトバレーボールなどを仲間と楽しく無理なく行い、筋力や柔軟性を高めていき、心身の健康を目指します。 参加者からは「身体が軽くなった」「肩こり・膝・腰の痛みが柔らいだ」等の声も聞かれます。 年齢に関係なく、自分のペースで出来るので、未経験者の方でも安心してご参加ください。		

※一般公開は個人参加のプログラムです。

※ご入場は、終了30分前までとなります。

※開催時間には「準備」「片付け」「清掃」の時間も含まれています。

※職員・指導員の指示は、必ずお守りください。

目黒区立 碑文谷体育館

〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43

TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943