

# 碑文谷体育館

参加  
無料

# ワンデイ トリム体操

4/19 (SUN)

10:30~11:30

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



初めての方も!!

みんなで一緒に!!



健康を目指そう!!

講師

Trim  
Meguro

目黒区トリム体操連盟  
指導員  
川上 ゆき子先生

## ◎教室概要

- ・開催日：令和8年4月19日（日）
- ・時間：10:30~11:30
- ・参加料金：無料
- ・定員：20名
- ・対象：小学生以上
- ・会場：碑文谷体育館 2階スタジオ
- ・持ち物：運動着・屋内シューズ
- ・申込期間：2/15~3/10
- ・当選結果通知：3/25までにお知らせ

※3/25以降に結果が来ない場合はお問い合わせ下さい。

※結果連絡方法については、インターネットでお申し込みの方はメール、その他の申し込みの方は封書でご連絡いたします。

## 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。