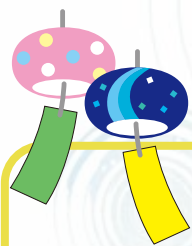


目黒区立 中央体育館



9月15日(月・祝) 敬老の日



当日、65 歳以上の方は無料

トレーニング室・ショートレッスン体験会

2 階ホール

★ショートレッスン体験会

- ① 9:30～10:00
- ② 11:00～11:30
- ③ 13:30～14:00

60歳以上
各回 8 名
(先着順)

※30分前より 2 階ホール (会場) にて受付

月～金曜日に開催しているトレーニング室利用者のための「ショートレッスン」体験会です。



参 加 者 募 集

シニアのためのインボディ測定

1 階ロビー 10:00～14:00

★インボディ(体成分)測定会

体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、体の健康状態(運動不足など)を知ることができます。
※ペースメーカーの方はお申し出ください。



協力：南部包括支援センター

★一般公開 プログラム

◆弓道【9:00～18:40】

◆エアライフル【9:00～11:30】有資格者のみ



トレーニング室【9:00～22:00】

※室内用シューズ持参

◆ビームライフル

◆ビームピストル

【13:00～19:00】

1 回 1 時間

当日電話予約制(先着順)

区内在住・在学・在勤 9:15～

区外者 9:30～

TEL: 03-3714-9591



剣道【9:00～11:30】

初心者剣道【12:20～14:30】



居合道【14:30～18:00】

【19:30～21:30】



杖道【18:00～19:30】