駒場体育館

こまばフィットネスの日

駒場体育館

令和8年 **11月23日**（月祝）

申込不要
【当日受付】
無料イベント

※開始１５分前より体育室入り口にて受付開始。途中入室、退場はご遠慮ください。

フィットホップ

11:00～12:00

韓国発のエクササイズ！

全身運動・コア・下半身の大きな筋肉を動かし、
体力や基礎代謝の向上をめざしましょう！

【場　所】駒場体育館　体育室
【対　象】小学生以上
【定　員】先着40名
【持ち物】スポーツに適した服装・屋内用運動靴・飲み物・タオル
【講　師】MEGUMI
【費　用】無料

講師：MEGUMI

けんこうヨーガ

13:00～14:00

金曜・すっきりヨガの先生です！

やさしいポーズでカラダの不調を改善します。
心身ともにリラックスしましょう。

【場　所】駒場体育館　体育室
【対　象】16歳以上
【定　員】先着40名
【持ち物】スポーツに適した服装・飲み物・タオル［※靴は不要］
【講　師】尾代智子
【費　用】無料

講師：尾代智子［金曜・すっきりヨガ講師］

※更衣室は２階です。貴重品、手荷物は返却式ロッカー（１００円硬貨）をお使いください。

お問合せ　〒153-0041　東京都目黒区駒場 2-19-39　TEL03-3485-7761　目黒区立駒場体育館