

NEWS 碑文谷 体育館

2017 9月号

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索 

碑文谷体育館便り
NO.114

碑文谷体育館 一般公開のご紹介

「バレーボール」



全日本男子・女子チームがアジア選手権で共に優勝しましたね！9月からは「ワールドグランドチャンピオンズカップ2017」が始まります。

また良い成績を収めてほしいですね！

碑文谷体育館のバレーボールは、ウォーミングアップから始まり、2コートを使って基礎練習からレシーブ・アタック・サーブ練習など、最後にゲームを行い楽しめます。

水曜日は夜間、金曜日は午前の時間帯です。

指導者もおりますので、未経験者・初心者の方もお気軽にご参加ください。

詳細は、下記のプログラムをご覧ください。

9月一般公開プログラム

※すべて個人参加のプログラムです

一般公開お休みのお知らせ

9月23日の「バスケットボール」「ノルディックウォーキング」は秋分の日のためお休みです。

| 場所 | 種目名 | 対象 | 曜日 | 時間帯 | 9月の開催日 | 対象 | 中学生以下 障がいをもつた | 高校生以上 | 65歳以上 |
|-----------------|----------------|--------------|------------|--------------|--------------|--|------------------|-------|-------|
| 碑文谷体育館 | 音楽体操 | 高校生以上 | 火 | 10:00~11:30 | 5・12・19・26 | 用具貸出 一般公開参加料 ラケット等 ■テニス ■卓球 ■なぎなた 防具 ■剣道 ■なぎなた | 150円 | 300円 | 150円 |
| | 卓球 | 小学生以上 | 水 | 9:00~11:30 | 6・13・20・27 | | | | |
| | バレーボール | 中学生以上 | 水 | 19:00~21:30 | 6・13・20・27 | | | | |
| | | | 金 | 9:00~11:30 | 1・8・15・22・29 | | | | |
| | トリム体操 | 小学生以上 | 木 | 13:00~15:20 | 7・14・21・28 | | | | |
| | 剣道 | 対象は下記をご覧ください | 火 | ①15:40~16:40 | 5・12・19・26 | | | | |
| | | | 金 | ②16:40~18:40 | 1・8・15・22・29 | | | | |
| | なぎなた | | 金 | 16:00~18:00 | 1・8・15・22・29 | | | | |
| | 障がいをもつたのスポーツ広場 | 障がいをもつた | 第1・3金 | 13:20~15:20 | 1・15 | | | | |
| | バスケットボール | 中学生以上 | 土 | 18:00~21:00 | 2・9・16・30 | | | | |
| ノルディックウォーキング | 小学生以上 | 土 | 9:30~11:30 | 2・9・16・30 | | | | | |
| 五本木小学校 屋内プール | 初心者水泳指導 | 小学生以上 | 火 | 9:00~11:00 | 12 | 五本木小学校 屋内プール | 200円 | 400円 | 200円 |
| | 水中ウォーキング | 中学生以上 | 水 | 14:00~14:55 | 13・20・27 | | | | |
| | | | | 15:00~15:55 | 13・20・27 | | | | |

※【剣道】対象→①5歳以上の未経験者及び初心者 ②5歳以上の経験者及び初心者(②も未経験者可)※共に未就学児は保護者同伴

※【なぎなた】対象→5歳以上※未就学児は保護者同伴



教室募集案内

お申し込み方法

往復はがき・受付窓口・FAX
スポーツ講座申し込みシステム

特典

なぎなた教室参加者には
「なぎなた」剣道教室
参加者には「剣道」の
一般公開無料券4枚を
もれなく
プレゼント!!

Pick up 教室

「ママ&キッズ英語リトミック」

前回のママ&キッズ英語リトミックでは、日本人の先生や外国人の先生を迎え
とてもにぎやかに楽しい雰囲気で行いました。特に子どもたちは、外国人の先生に興味深々でした!!



| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 参加費 |
|---|----|------------------------------|--|----|------|------------------|
| 特典あり 初心者なぎなた教室 10/27~11/24(11/3休み) | 金 | ①15:45~16:45 ②17:00~18:00 | ①5歳~小学2年生 (未就学児は保護者同伴) ②小学3年生以上 ※成人可 | 4 | 各20名 | 無料 |
| 特典あり 初心者剣道教室 10/27~12/22(11/3休み) | 金 | ①15:45~16:45 ②17:00~18:00 | ①5歳~小学2年生 (未就学児は保護者同伴) ②小学3年生以上 ※成人可 | 8 | 各20名 | 無料 |
| ヒップホップダンス教室 10/27~12/22(11/3休み) | 金 | ①16:00~17:00 ②17:15~18:30 | ①小学1年生~3年生 ②小学4年生以上 ※成人可 | 8 | 各20名 | ¥4,000 (保険料込) |

【募集期間】9月15日(金)~10月10日(火) 必着 【抽選結果】10月19日(木) 迄にご連絡致します。

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 参加費 |
|--|----|---|--|----|------|------------------------|
| Pick up ママ&キッズ英語リトミック 11/1~12/6 | 水 | ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 | ①1歳と母親 ②2歳と母親 | 6 | 各20組 | 1組 ¥3,000 (保険料込) |
| キッズ体操教室 11/1~12/20 | 水 | ①②13:30~14:30 ③④14:45~15:45 ⑤⑥16:00~17:15 | ①3歳 ②4歳 ③5・6歳(鉄棒) ④5・6歳(跳び箱) ⑤小学1・2年生(鉄棒) ⑥小学1・2年生(跳び箱) | 8 | 各30名 | ¥4,000 (保険料込) |

【募集期間】9月15日(金)~10月10日(火) 必着 【抽選結果】10月21日(土) 迄にご連絡致します。

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 参加費 |
|-----------------------------------|----|------------------------------|---------------------------------------|----|------|------------------|
| はじめてのフェンシング体験教室 11/7~11/28 | 火 | ①16:00~17:00 ②17:15~18:30 | ①小学1・2年生 ②小学3年生~6年生 | 4 | 各15名 | ¥2,000 (保険料込) |
| 女性のためのピラティス教室(保育付き) 11/10~12/8 | 金 | ①9:30~10:20 ②10:40~11:30 | 16歳以上の女性の方 【保育】 首がすわった乳児以上の未就学児 | 5 | 各20名 | ¥2,500 (保険料込) |

【募集期間】9月15日(金)~10月16日(月) 必着 【抽選結果】10月28日(土) 迄にご連絡致します。

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 参加費 |
|-------------------------|----|-----------------------------|-------|----|------|------------------|
| スタンダードヨガ 11/14~12/19 | 火 | ①9:30~10:45 ②11:00~12:15 | 18歳以上 | 6 | 各15名 | ¥3,000 (保険料込) |

【募集期間】9月15日(金)~10月16日(月) 必着 【抽選結果】10月31日(火) 迄にご連絡致します。

※当落結果が届かない場合は、碑文谷体育館へご連絡ください。

その他の9月15日募集開始教室

※詳しくは、チラシ・ポスター・碑文谷体育館HP・目黒区HP・めぐろスポーツニュースをご覧ください。

- ベビー・産後ヨガ
- ボディメイク基礎編
- アンチエイジングストレッチ
- ボディメイク応用編
- 健康運動教室
- はじめてのピラティス
- スローフィットネス
- はじめてのヨガ基礎編
- リズムステップ運動教室

【結果連絡方法】インターネットでお申し込みの方はメール、その他での申込みの方はハガキでご連絡致します。
※メールアドレス→「himonya - gym@h00.itscom.net」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

※詳しくは、チラシ・ポスター・碑文谷体育館HP・目黒区HP・めぐろスポーツニュースをご覧ください。