

NEWS 碑文谷 体育館

2018 12月号

碑文谷体育館便り
NO.129

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索 

碑文谷体育館年末年始の予定

**休館日：平成30年12月28日(金)～
平成31年1月4日(金)までです。**

今年も1年間、碑文谷体育館をご利用いただきありがとうございました。
暖冬との予想ですが、まだまだ寒い日が続きますので体調には気を付けてください。
来年も皆様の来館を心よりお待ちしております。

12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

12/1の「バスケットボール」はお休みです

場所	種目名	対象	曜日	時間帯	12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	4・11・18・25	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	5・12・19・26				
	バレーボール	中学生以上	水	19:00～21:30	5・12・19・26				
			金	9:00～11:30	7・14・21				
	トリム体操	小学生以上	木	13:00～15:20	6・13・20・27				
	剣道	対象は下記をご覧ください	火	①15:40～16:40	4・11・18・25				
			金	②16:40～18:40	7・14・21				
	なぎなた		金	16:00～18:00	7・14・21				
	障害があるかたのスポーツ広場	障害があるかた	第1・3金	13:20～15:20	7・21				
	バスケットボール	中学生以上	土	18:00～21:00	8・15・22				
ノルディックウォーキング	小学生以上	土	9:30～11:30	1・8・15・22					

※【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

※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。

教室名	曜日	対象	時間	回数	定員	参加費	募集期間
障害のあるかたのための エンジョイスポーツ教室(第2期) 2/1~2/15・3/1~3/15	金	障害のあるかた ※介助が必要な方は同伴が必要	13:30~14:30	4	無	¥150/回 (保険料込)	12/15~1/9 結果は1/22迄にご連絡
初心者なぎなた教室(第4期) 2/1~2/22	金	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 ※おとな可 ※介助が必要な方は同伴が必要	①15:45~16:45 ②17:00~18:00	4	各20名	無料	12/15~1/9 結果は1/22迄にご連絡
初心者剣道教室(第4期) 2/1~3/22	金	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 ※おとな可 ※介助が必要な方は同伴が必要	①15:45~16:45 ②17:00~18:00	8	各20名	無料	12/15~1/9 結果は1/22迄にご連絡
おとなのための インドアスポーツテニス教室 2/1~3/22	金	18歳以上の硬式テニス未経験者及び初心者の方 ※介助が必要な方は同伴が必要	19:30~21:00	8	20名	¥4,000 (保険料込)	12/15~1/9 結果は1/22迄にご連絡

保育

女性のための リラックスヨガ教室(第2期) 2/15~3/15	金	16歳以上の女性の方 ※妊娠されていない方 ※保育付き(首がすわった乳児以上の未就学児) ※介助が必要な方は同伴が必要	①9:30~10:40 ②11:10~12:20	5	各20名	¥2,500 (保険料込)	12/15~1/23 結果は2/6迄にご連絡
スタンダードヨガ(第6期) 2/19~3/26	火	18歳以上 ※介助が必要な方は同伴が必要	①9:30~10:45 ②11:00~12:15	6	各15名	¥3,000 (保険料込)	12/15~1/23 結果は2/6迄にご連絡
幼児からのボール運動教室 (第4期) 2/20~3/27	水	①1歳と保護者 ②2歳と保護者 ※子ども1人につき保護者1人まで	①10:00~10:50 ②11:10~12:00	6	各15組	1組¥3,000 (保険料込)	12/15~1/23 結果は2/6迄にご連絡

【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。

その他、談話コーナー教室の募集もございます

- 月曜日の幼児体操(第4期) ■ベビー・産後ヨガ(第6期)
- 火曜日のボディメイク~基礎編~(第6期) ■アンチエイジングストレッチ(第6期)
- ボディメイク~応用編~(第6期) ■水曜日のボディメイク~基礎編~(第4期)
- 水曜日の美姿勢骨盤シェイプ教室(第4期) ■木曜日の幼児体操(第6期)
- ヒーリングストレッチ(第6期) ■木曜日の美姿勢骨盤シェイプ教室(第6期)
- シニアからの正しいトレーニング(第6期) ■はじめのヨガ~応用編~(第6期)
- はじめのピラティス(第6期) ■タイチフィットネス(第6期) ■健康運動教室(第6期)
- はじめのヨガ~基礎編~(第6期) ■リズム・ステップ運動教室(第6期)
- バレエコンディショニング(第6期)

※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。

【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。