

あなたが夢中になれる運動・スポーツを探しませんか？

目黒区立碑文谷体育館

教室募集案内

URL: <http://www.himonyataiikukan.com>

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索



保育付き



女性のためのリラックスヨガ



日程	2月15日～3月15日 毎週金曜日 全5回		※介助が必要な方は介助者同伴	
対象	区内在住・在勤・在学 16歳以上の女性の方 ※妊娠されていない方 ※保育付き(保育の対象は首がすわった乳児以上の未就学児)			
時間	①9:30～10:40 ②11:10～12:20	定員	各20名 (定員を超えた場合は抽選)	
費用	2,500円(保険料込)	会場	碑文谷体育館 会議室	
持物	運動が出来る服装・ヨガマット・おむつ(保育ご希望の方)・タオル・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り			
講師	インド中央政府公認VYASA研究財団ヨーガ教師、ヨーガ療法士 ヨガインストラクター 西山 朱美氏			
内容・効果	ヨガの素晴らしい効果を得るための技術、知識を学び継続的に自宅で実践できるきっかけをつかむ教室です。 集中力の向上、リラックス効果、運動不足・身体のコリ・疲れ・便秘・むくみの解消、シェイプアップ・美肌などに期待ができます。			

保育の対象は首のすわった乳児以上の未就学児

【募集期間】12月15日(土)～1月23日(水) 必着 【抽選結果】2月6日(水) 迄にご連絡致します。

【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、その他の申し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。

※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。

申込み方法

教室名(コースが複数ある場合は、ご希望のコース名をご記入ください)・郵便番号・住所・参加者氏名(ふりがな)・電話番号・年齢、保育希望の有無、保育希望の方はお子さんの氏名(ふりがな)・年齢(保育の0歳は月齢も)を必ずご記入のうえ以下の方法でお申し込みください。
※保育は対象教室のみとなります。 ※区外在住の方は在勤・在学先の名称・所在地も必ずご記入ください。(参加者が対象です)

①往復ハガキ	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。
②スポーツ講座申し込みシステム	碑文谷体育館HPまたは目黒区HPへアクセスしてください。必要な事項を必ずご入力の上お申し込みください。
③受付窓口またはFAX	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。 ※申込み用紙は碑文谷体育館HPからプリントアウトする事もできます。 ※送信後は必ず碑文谷体育館に送信確認を行ってください。

目黒区立 碑文谷体育館 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43
TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943