

初めてでも安心！心と体は健康を求めています！！

碑文谷体育館

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

碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索

一般公開

バスケットボール



開催日時

毎週土曜日 18:00~21:00
※祝日を除く

対象

中学生以上

参加料金

高校生以上……300円
中学生以下/65歳以上……150円
障害をもつた……150円

持ち物

運動のできる服装・屋内シューズ

会場

碑文谷体育館 体育室

内容・効果

自由時間(30分間)→合同練習(ランニングシュート・ジャンプシュート・3対2または3対3/30分間)→ゲームの流れで行います。未経験者・初心者の方もお気軽にご参加ください。シェイプアップ・運動不足解消・ストレス発散・筋持久力、体力向上などに期待ができます。

※一般公開は個人参加のプログラムです。

※ご入場は、終了30分前までとなります。

※開催時間には「準備」「片付け」「清掃」の時間も含まれています。

※職員・指導員の指示は、必ずお守りください。

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