

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



一般公開卓球



開催日時	毎週水曜日 9:00~11:30 ※祝日を除く	対象	小学生以上
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	貸出料金 (ラケット)	高校生以上……50円 中学生以下……20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	準備体操をして、参加者同士で2時間たっぷり楽しみ、指導者がいますので、基本練習・応用練習・実践練習などの指導を受けることもできます。未経験者・初心者の方もお気軽にご参加ください。ストレス発散・脳の活性化・体力向上・肥満防止などに期待できます。		

※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