

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.himonyataiikukan.com>

碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索

一般公開

# バレーボール



開催日時	毎週水曜日 19:00～21:30 毎週金曜日 9:00～11:30 ※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	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。基本的には水曜日は仕事帰りの方や学生が中心で、金曜日は家庭婦人の方が中心で行っております。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・体力・筋力・新陳代謝の向上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