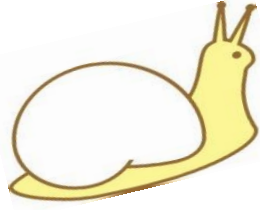




開催！

6月一般公開プログラム

種目	曜日	時間	対象	実施日
音楽体操	火	10:00~11:30	高校生以上	4・11・18・25
剣道	火	① 15:40~16:40 ② 16:40~18:40	① 5歳以上未経験者、初心者 ② 5歳以上経験者、初級者 ~未就学児は保護者同伴~	4・11・18・25
卓球	水	9:00~11:30	小学生以上	5・12・19・26
バレーボール	木	19:00~21:30	中学生以上	5・12・19・26
トリム体操	木	13:00~15:10	小学生以上	6・13・20・27
障害があるかたの スポーツ広場	第1・3 金	13:20~15:20	障害のあるかた	7・21
剣道	金	① 15:40~16:40 ② 16:40~18:40	① 5歳以上未経験者、初心者 ② 5歳以上経験者、初級者 ~未就学児は保護者同伴~	7・14・21・28
なぎなた	金	16:00~18:00	小学生以上	7・14・21・28
ノルディック ウォーキング	土	9:30~11:00	小学生以上	7・14・21・29
バスケットボール	土	18:00~21:00	中学生以上	1・15・29



6月募集のご案内

教室名	日程	曜日	対象	時間	回数	定員	参加費	締切	結果
初心者フラダンス教室 <small>(第3期)</small> 講師 フラダンスインストラクター Fuyumi	8/8~10/3 (8/15休)	木	① 基礎編コース 18歳以上 (未経験者及び初心者)	① 9:30~10:45	8	① 20名	① ¥4,000	7/17	7/29
			② 応用編コース (経験者及び初級者の方)	② 11:00~12:15		② 20名	② ¥4,000		
初めての方から経験者までご自分に合ったコースを選べます。									
幼児リトミック教室 <small>(第2期)</small> 講師 NPO法人 バンビーナクラブ	8/21~9/25	水	① 首が据わっている~ハイハイをするまでの乳児と保護者	① 10:00~10:40	6	① 15名	① ¥3,000	7/31	8/10
			② 1歳と保護者	② 10:50~11:30		② 15名	② ¥3,000		
			③ 2歳と保護者	③ 11:40~12:30		③ 15名	③ ¥3,000		
音楽に触れ合いながら、豊かで可能性あふれる人格形成を目的とした教育のひとつです。*①②③とも保護者1人につき子ども1人まで									
産後ヨガ <small>(第2期)</small> 講師 ヨガインストラクター 西山 朱美	8/30~10/4 (9/20休)	金	1ヶ月半~ハイハイをするまでの乳児と母親(保護者1人につき子ども1人まで)	10:00~11:00	5	15組	¥2,500	7/31	8/10
骨盤の歪みに着目し親子で触れ合いながらおこなうヨガです。*母親1人につき子ども1人まで									
上記3教室については会議室で絨毯の上で実施するプログラムです。靴下もしくは裸足での受講となります。 【持ち物・服装】運動ができる服装(ジーンズは不可)・汗ふきタオル・飲み物									
ZUMBA <small>(第3期)</small> 講師 ZUMBAインストラクター 尾島 真理	8/23~10/18 (9/20休)	金	18歳以上	19:30~20:30	8	15名	¥4,000	7/31	8/10
世界中の音楽を取り入れ、簡単な振り付けを繰り返します。脂肪燃焼が期待できるダンスエクササイズプログラムです。									
ヒップホップダンス教室 <small>(第3期)</small> 講師 ダンスインストラクター・乃木坂46振り付けアシスタント・NBLリーグオフィシャルダンサー REIKA	8/23~10/18 (9/20休)	金	① 小学1年生~3年生	① 16:00~17:00	7	① 20名	① ¥3,500	7/31	8/10
			② 小学4年生以上 大人も可	② 17:15~18:30		② 10名	② ¥3,500		
アップとダウンでリズムを取りながら、様々な種類のステップを組み合わせて踊ります。教室を通して1曲のダンスを完成させていきます。									
上記2教室については会議室で運動靴で実施するプログラムです。サンダル等での受講はできません。 【持ち物・服装】運動ができる服装(ジーンズは不可)・汗ふきタオル・飲み物									

詳しくは、**チラシ・ポスター・碑文谷HP・目黒区HP・めぐろスポーツニュース**をご覧ください



〒152-0003
 目黒区碑文谷6-12-43
 TEL 03-3760-1941
 FAX 03-3760-1943



碑文谷体育館
 オフィシャルサイト
 QRコード