

碑文谷NEWS

7月号

暑いですね！体調はいかがですか？

本来なら、梅雨明け⇒暑気払い なーんて流れもありでしょうけど今年も我慢ですね！

世論をにぎわせているオリンピック、色々な意味で記憶に残るものになるでしょう。

その関係で？カレンダーも変わっていますね。ちょっとご紹介・・・

【7月7日】 七夕（変更なし）

【7月22日】 海の日（本来は7月第3月曜日）

【7月23日】 スポーツの日

（本来は10月第2月曜日ですが、東京オリンピック開会式当日へ移動）

【8月8日】 山の日（本来は8月11日ですが、東京オリンピック閉会式当日へ移動）

健康第一！夏バテ（熱中症等にも）注意しましょう(^o^)/

7月 一般公開プログラム

種目	曜日	時間	対象	活動日
音楽体操	火	10:00~11:30	高校生以上	6・13・20・27
剣道	火	①15:40~16:40 ②16:40~18:40	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~	6・13・20・27
卓球	水	9:00~11:30	小学生以上	7・14・28
バレーボール（7/11以降）	水	19:00~21:30	高校生以上	14・28
トリム体操	木	13:00~15:10	小学生以上	1・8・15・29
障害のあるかたの スポーツ広場	第1・3金	13:20~15:20	障害のあるかた	16
バレーボール（先着40名）	金	9:00~11:30	高校生以上	9・16・30
なぎなた	金	16:00~18:00	小学生以上	9・16・30
剣道	金	①15:40~16:40 ②16:40~18:40	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~	9・16・30
バスケットボール（先着50名）	土	18:00~19:30	高校生以上	10・17・24・31
ノルディックウォーキング	土	9:30~11:00	小学生以上	3・10・17・24・31

まん延防止等重点措置適用期間7月11日以降変更になる場合あり。HPなどでご確認ください。

〒152-0003

目黒区碑文谷6-12-43

TEL 03-3760-1941

FAX 03-3760-1943

目黒区立 碑文谷体育館

7月15日 参加者募集開始です！



月曜日：幼児体操



火曜日：はじめてのピラティス・ボディメイク・

アンチエイジングストレッチ&トレーニング・ボディメイク(応用編)



水曜日：ボディメイク・美姿勢骨盤シェイプ・シェイプアップディスコ



木曜日：幼児体操・ヒーリングストレッチ・美姿勢骨盤シェイプ



金曜日：シニア向けチェアヨガ・シェイプアップヨガ・

かんたん機能改善・はじめてのヨガ(基礎編)・美尻ヒップメイク・

バレエコンディショニング・おとなのためのピラティス



感染対策のため、常時換気をしており、冷房の効果が上がりません。
マスクも着用していただくと熱気がこもりやすく熱中症リスクも上がります。
体調がすぐれない時には無理をせず、お休みをしていただく選択を！

～教室を開催するにあたり～

教室開催にあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、受講者の方々にはご協力をお願いすることがたくさんあります。

当選ご案内通知の内容を必ずご確認ください、より一層のご理解ご協力をお願いしております。よろしくお願いたします。

また、館内は常時換気をしておりますため、室温が下がりにません。

～教室ご参加の際は暑さ対策等、体調管理を工夫してください～

また、何かお気づきのことなどございましたら職員へお声がけください。

教室の詳細は
HP・区報等で
ご確認ください

教室等の情報の詳しくは、目黒区HP・めぐろスポーツNEWS

碑文谷オフィシャルHPなどをご覧ください



オフィシャルホームページ
アクセスQRコードです

