

あなたが夢中になれる運動・スポーツを探しませんか？

目黒区立碑文谷体育館

# 教室募集案内

URL : <https://www.himonyataiikukan.com>

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索



保育付き

# 女性のためのピラティス教室



※妊娠している方はご遠慮ください  
※介助が必要な方は介助者同伴

日程	4月10日～5月8日 毎週金曜日 全5回		
対象	区内在住・在勤・在学 16歳以上の女性の方 ※保育付き(保育の対象は首のすわった乳児以上の未就学児)		
時間	①9:30～10:20 ②10:50～11:40	定員	各20名 (定員を超えた場合は抽選)
費用	2,500円(保険料込)	会場	碑文谷体育館 会議室
持物	運動が出来る服装・ヨガマット・おむつ・タオル・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り		
講師	BASI認定(国際ライセンス)資格取得インストラクター TAKAKO氏		
内容・効果	身体の深層に位置し、支えているインナーマッスを鍛え、骨格を整え、理想的な骨盤の位置が保てるようにします。姿勢を整えることで、きれいな筋肉が付き、身体のラインが整い、日常生活がよりスムーズに活動的になっていく基礎的技術を学ぶ初心者向けの教室です。		

【募集期間】2月15日(土)～3月13日(金) 必着 【抽選結果】3月23日(月) 迄にご連絡致します。

【結果連絡方法】インターネットでお申し込みの方はメール、その他の申し込みの方はハガキでご連絡致します。

※メールアドレス→「himonya - gym@h00.itscom.net」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

※当落結果が届かない場合は、碑文谷体育館へご連絡ください。

## 申込み方法

教室名(コースが複数ある場合は、ご希望のコース名をご記入ください)・郵便番号・住所・参加者氏名(ふりがな)・電話番号・年齢、保育をご希望の方は保育の有無・お子さんの氏名(ふりがな)・年齢(保育の0歳は月齢も)を必ずご記入のうえ以下の方法でお申し込みください。※保育は対象教室のみとなります。 ※区外在住で在勤・在学の方は在勤・在学先の名称・所在地も必ずご記入ください。(参加者が対象です)

①往復ハガキ	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。
②スポーツ講座 申し込みシステム	碑文谷体育館HPまたは目黒区HPへアクセスしてください。 必要な事項を必ずご入力の上お申し込みください。
③受付窓口 またはFAX	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。 ※申込み用紙は碑文谷体育館HPからプリントアウトする事もできます。 ※送信後は必ず碑文谷体育館に送信確認を行ってください。

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