

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

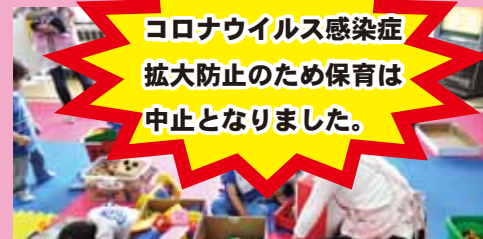
URL : <https://www.himonyataiikukan.com>

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索



# 女性のためのピラティス教室



新型コロナウイルス感染症  
拡大防止のため保育は  
中止となりました。

※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    | 11月6日～12月4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  |    |                    |
| 時間    | ①9:30～10:20 ②10:50～11:40   | 定員 | 各15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・タオル・飲み物・マスク ※当面の間、ヨガマットの貸出はありませんのでご持参ください。  |    |                    |
| 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】9月15日(火)～10月8日(木) 必着 【抽選結果】10月20日(火) 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、その他で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<br>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。<br>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<br>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。<br>※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。<br>※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