

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



初心者フラダンス教室



※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	1月21日～3月18日(2月11日休み) 毎週木曜日 全8回		
対象	区内在住・在勤・在学 ①基礎編:18歳以上の未経験者及び初心者の方 ②応用編:18歳以上の経験者及び初級者の方		
時間	①9:30～10:45 ②11:00～12:15	定員	各15名(定員を超えた場合は抽選)
費用	4,000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・タオル・飲み物・屋内運動シューズ・マスク		
講師	フラダンスインストラクター 石井 和美氏		
内容・効果	音楽によるリズム感や創造力を育て、ゆっくりとした音楽に合わせて体を動かすことで、日常の運動不足、ストレスを解消する機会提供の教室です。基礎的な知識と技術を系統的に指導者が親切、丁寧に指導してくれますので、この機会に是非ご参加ください。心肺機能の向上、シェイプアップ効果、太りにくい身体を作る、ストレス解消、体幹の強化、脳の活性化などの効果に期待できます。		

【募集期間】11月15日(日)～12月10日(木) 必着 【抽選結果】12月25日(金)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・年齢を必ずご記入のうえ以下の方法でお申し込みください。

※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