

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

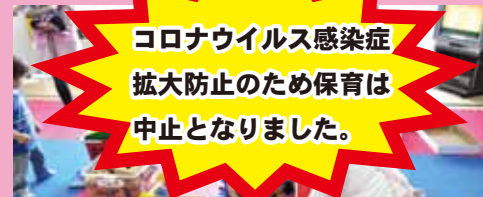
URL: <https://www.himonyataiikukan.com>

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索



女性のためのリラックスヨガ



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。

※マスクを必ず着用してください
※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 | 5月21日～6月18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 | ①13:30～14:30 ②14:45～15:45 | 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・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 | インド中央政府公認VYASA研究財団ヨーガ教師、ヨーガ療法士 ヨガインストラクター 西山 朱美氏 | | |
| 内容・効果 | ヨガの素晴らしい効果を得るための技術、知識を学び継続的に自宅で実践できるきっかけをつかむ教室です。 集中力の向上、リラックス効果、運動不足・身体のコリ・疲れ・便秘・むくみの解消、シェイプアップ・美肌などに期待ができます。 | | |

【募集期間】3月15日(月)～4月28日(水) 必着 【抽選結果】5月10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