

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.himonyataikukan.com>

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索



スタンダードヨガ



※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	11月2日～12月21日(11月23日休み) 毎週火曜日 全7回		
対象	区内在住・在勤・在学 18歳以上		
時間	①9:00～10:00 ②10:20～11:20 ③11:40～12:40	定員	各15名(定員を超えた場合は抽選)
費用	3,500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	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 ヨガインストラクター 黒岩 道子氏		
内容・効果	筋強化と免疫力を高める基礎技術と知識を学び、心と体、気を調和させることによって体調を整える呼吸法の習得を中心に行う教室です。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】8月15日(日)～10月7日(木) 必着 【抽選結果】10月17日(日)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。

申し込み方法

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。 ※申し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