

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



※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	10月20日～12月15日(11月3日休み) 毎週金曜日 全8回		
対象	区内在住・在勤・在学 16歳以上の女性の方		
時間	①9:30～10:30 ②10:50～11:50	定員	各20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・ヨガマット・タオル・飲み物		
講師	ピラティスインストラクター 山崎 朋子氏		
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ルを鍛え、骨格を整え、理想的な骨盤の位置が保てるようになります。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 8月15日(火)～9月30日(土) 必着】 【抽選結果】 10月10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