

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



インドアテニス教室



※介助が必要な方は介助者同伴

日程	9月10日～10月29日 毎週火曜日 全8回		
対象	区内在住・在学・在園 ①小学1・2年生 ②小学3・4年生		
時間	①16:00～17:00 ②17:10～18:10	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 体育室
持物	運動が出来る服装・テニスラケット・屋内シューズ・タオル・飲み物 ※ラケット無料貸出有り		
講師	目黒区テニス協会 指導員		
内容・効果	ラケットの持ち方からラリーを目標に、屋内でスポンジボールを使ったテニスの基礎的な技術や知識を学ぶための教室です。体力・心肺機能・集中力・骨代謝・骨密度の向上、脳の活性化、ストレス解消などに期待ができます。		

【募集期間】7月15日(月)～8月16日(金) 必着 【抽選結果】8月26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、その他の申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。

※区外在住で在学・在園の方は在学・在園先の名称・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