

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



シェイプアップデイコ

※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 | 4月11日～5月30日(5月16日休み) 毎週金曜日 全7回 | | |
| 対象 | 区内在住・在勤・在学 18歳以上 | | |
| 時間 | 19:30～20:30 | 定員 | 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・タオル・飲み物・屋外運動シューズ | | |
| 講師 | ダンスインストラクター 渡辺 未奈美氏 | | |
| 内容・効果 | ダンスを通して体を動かすことで、日常生活におけるストレス解消、有酸素運動による脂肪燃焼、疲れにくい体づくりに関する基礎知識を学び、心と体の調和がとれた健康を体得する教室です。 | | |

【募集期間】2月15日(土)～3月2日(日)必着 【抽選結果】3月19日(水)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 - class@b06.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・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。

※虚偽の記入があった場合には、申込を無効とさせていただきます。

※区外在住の方は在勤・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