

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ズ

※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	6月13日～8月8日(7月11日休み) 毎週金曜日 全8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	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・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	ズンバは、健康状態や身体能力など、日常生活における全般的な質を高め、改善するために工夫された有酸素運動です。音楽に合わせてリズムカルに身体を動かし、楽しく汗をかけるのが最大の特徴です。未経験者、初心者の方でも安心して参加できるようになっているので、是非一度この機会に体験してみてください。新陳代謝・体力・心肺機能の向上、ストレス解消、シェイプアップ効果などに期待できます。		

【募集期間】4月15日(火)～4月30日(水) 必着 【抽選結果】5月14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