

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



アロマリフレッシュヨガ



LINE
友だち
募集中

※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1日～5月20日(4月29日・5月6日休み) 毎週水曜日 全6回		
対象	区内在住・在勤・在学 20歳以上		
時間	11:30～12:30		
定員	18名(定員を超えた場合は抽選)	費用	3,600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
講師	ヨガインストラクター Mariko氏		
内容・効果	エッセンシャルオイルを使うことで、アロマとヨガの相乗効果があります。呼吸を深めやすく、自律神経の調整が促されるだけでなく、集中力アップ・ストレス軽減・リラックス・血行促進などの効果も期待できます。全身を使い、関節の可動域を広げてだけでなく、心身が共に整うことでリフレッシュされ、元気をチャージしていきます。		

【募集期間】2月15日(日)～3月10日(火) 必着 【抽選結果】3月25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-class@b06.itscom.net」でご連絡致します。アドレス帳への登録をお願いいたします。

(迷惑メールとして扱われないように)

※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