

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



# 金曜日のピラティスメツツド



※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3日～6月5日 毎週金曜日 全10回		
対象	区内在住・在勤・在学 18歳以上		
時間	①9:30～10:30 ②10:45～11:45	定員	各24名 (定員を超えた場合は抽選)
費用	6,000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 ※ヨガマット無料貸出あり		
講師	ピラティスインストラクター ASUMI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】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。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