

# 第3期教室プログラムのご案内

平成29年度  
**月曜**教室

教室名	時間・講師	開催日	定員	申込締切日	詳細	
1 <b>シェイプアップエアロ</b> 運動強度★★★ 脂肪燃焼🔥🔥🔥	10:00~11:00 森岡 弘子	【10月】 2日 16日 23日 30日 【11月】 6日 13日 20日 27日 【12月】 4日 11日 ※10月9日はお休み	50名	9月4日(月)	場 所：駒場体育館 体育室 対 象：16歳以上 費 用：全10回 5,000円 (保険料含む) 持ち物：運動しやすい服装、 屋内運動靴* (*靴の裏が生ゴムか白、 又は ノンマーキングのもの。) ※パワーヨガは靴不要	
	2 <b>はじめて太極拳</b> 運動強度★★ リラックス★★★★		11:30~12:30 丸山 芳伸			50名
3 <b>骨盤体操</b> 運動強度★★ リラックス★★★★			13:00~14:00 滝 宏美	50名		9月5日(火)
			4 <b>スローエアロビック</b> 運動強度★ リラックス★★★★	14:30~15:30 浅山 美樹		30名
5 <b>パワーヨガ</b> 運動強度★★★ 脂肪燃焼🔥🔥🔥	19:30~20:30 高橋 亜希子			40名		

## 申込方法

- ①受付窓口(下記の申込書に記入してお持ちください)
- ②往復ハガキ
- ③インターネット(目黒区スポーツ講座申し込みシステム ※QRコード有  
(目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>)
- ④FAX 03-3485-3926

QRコード



※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います  
※ご記入いただいた内容は、教室の連絡のみに使用いたします。また、無断で第三者に情報を提供することはありません。  
※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願いいたします。

## お問合せ

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 TEL03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

## 【注意事項】

- ◆費用は初回に1F受付でお支払いください。
- ◆お子様連れでのご参加は、ご遠慮ください。
- ◆当落は、申し込み方法①②④をハガキ、③をメールにてお知らせいたします。

キリトリ

平成29年度 第3期教室プログラム	教室名	教室申込書	受付No: ( ) 受付日: 月 日 担当: ( )
フリガナ 名前	年齢 歳	電話番号	FAX 番号
住所 〒 -			
(在勤・在学の方は勤務先名、学校名、所在地)			