

# 第5期教室プログラムののご案内



教室名	時間・講師	開催日	定員	申込締切日	詳細
<b>やさしいヨガ</b> 運動強度 ★ リラックス ★★★	12:30~13:30 米村 未衣	【1月】 16日 23日 30日	50名	12月5日(火)	場 所：駒場体育館 体育室 対 象：16歳以上 費 用：全8回 4,000円 (※保険料含む) 持ち物： 運動しやすい服装 (※靴は不要)
		【2月】 6日 13日			
<b>スタンダード ピラティス</b> 運動強度 ★★ リラックス ★★★	14:00~15:00 駒場体育館 職員	【3月】 20日 27日 6日	40名		
		【1月】 19日 26日			
<b>ピラティス リラクゼーション</b> 運動強度 ★★ リラックス ★★★	12:30~13:30 本間 亜紀	【2月】 2日 9日 16日	40名	12月6日(水)	
		<b>すつきりヨガ</b> 運動強度 ★★ リラックス ★★★			14:00~15:00 尾代 智子

## 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
- ※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  
 ※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。  
 ※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。  
 ※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」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駒場体育館へご連絡ください。

QRコード



## お問合せ

〒153-0041 目黒区駒場 2-19-39 TEL 03-3485-7761 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。
- ◆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。

平成29年度 第5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		年齢	電話番号		FAX番号		
名前		歳					
住所 〒 -							
(在勤、在学の方は勤務先名・学校名・所在地を記入)							