

第4期教室プログラムののご案内

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 シェイプアップ エアロ 運動強度★★★ 脂肪燃焼🔥🔥🔥 | 10:00~11:00 森岡 弘子 | 【1月】 15日 22日 29日 【2月】 5日 19日 26日 【3月】 5日 12日 19日 26日 ※2月12日はお休み | 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 はじめて太極拳 運動強度★★ リラックス★★★★ | 11:30~12:30 石塚 雅章 | | 50名 | | |
| 3 骨盤体操 運動強度★★ リラックス★★★★ | 13:00~14:00 滝 宏美 | | 50名 | | |
| 4 スロー エアロビック 運動強度★ リラックス★★★★ | 14:30~15:30 浅山 美樹 | | 30名 | | |
| 5 パワーヨガ 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
- ※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 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。
- ◆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。

キリトリ

| | | | | |
|------------------------|---------|-------|--------|-----------|
| 平成29年度 第4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) | | | | |