

第1期教室プログラムののご案内

平成30年度
月曜教室

※講師変更の場合あり

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	【4月】 9日 16日 23日 【5月】 7日 14日 21日 28日 【6月】 4日 11日 18日 ※4月30日はお休み	50名	3月5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、 屋内用運動靴* (*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 駒場体育館 職員		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	3月12日 (月)	
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、お車でのご来館・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30年度 第1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)			