

第1期教室プログラムのご案内



※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
やさしいヨガ 運動強度 ★ リラックス ★★ ★	12:30~13:30 米村 未衣	【4月】 10日 17日 24日	50名	3月7日(水)	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)
		【5月】 8日 15日 22日 29日			
スタンダード ピラティス 運動強度 ★★ リラックス ★★ ★	14:00~15:00 来海 康世	【6月】 5日 ※5月1日休み	40名		
		ピラティス リラクゼーション 運動強度 ★★ リラックス ★★ ★			
すつきりヨガ 運動強度 ★★ リラックス ★★ ★	14:00~15:00 尾代 智子	【5月】 11日 18日 25日	40名		
		【6月】 1日 8日 ※5月4日休み			

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
 ※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。

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	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)			