

2024年
6月8日(土)
9:30~10:30

1回限定
無料講座

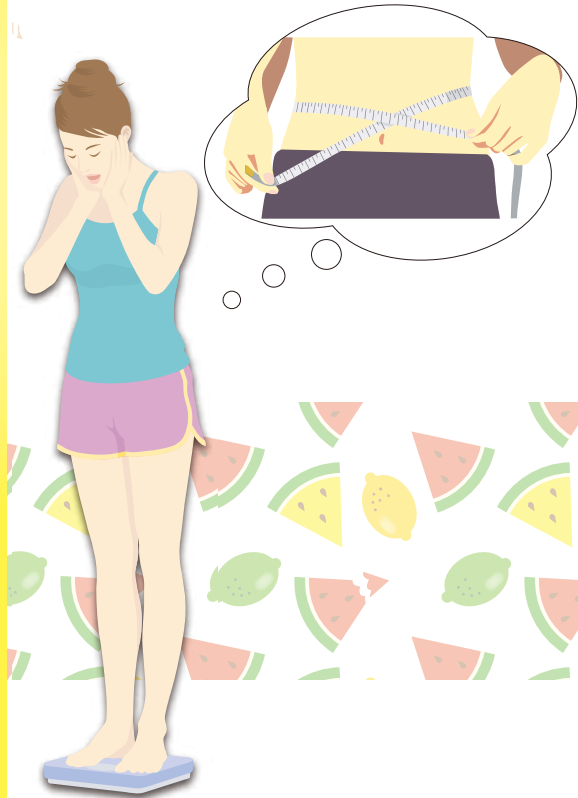
【場 所】駒場体育館 会議室
【対 象】16歳以上
【定 員】15名
【費 用】無料
【持ち物】動きやすい服装、
屋内用運動靴、タオル、飲み物
【講 師】駒場体育館トレーナ

月いち講座
6月

夏に向けての
シェイプアップ講座

講座内容

どなたでも気軽に行えるエクササイズ
で運動習慣を身につけましょう!!
1人ではなかなか始められない方でも
みんなで一緒に楽しく運動できます。



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目黒区ホームページ（※QRコード有）
- ③FAX 03-3485-3926
- ④ハガキ

※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

※応募人数に満たない場合は教室開始まで募集延長いたします。

※お預かりした個人情報（実施・運営に必要な範囲内）で利用いたします。

無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※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致します。

※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。

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。

申込 QR コード



申込期間：4月15日(月)～5月13日(月) 必着

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

キリトリ

月いち講座【6月】
夏に向けてのシェイプアップ講座

参加申込書

受付日： /
受付No.

締切：5月13日
担当：

フリガナ

年 齢

電話番号

名 前

歳

FAX番号

住 所

区

(在勤・在学の方は、名称・所在地)

月いち講座

年間スケジュール

2024年1月更新

教室名&開催日		時間	対象	募集開始～ 締切日
2024年 4月13日(土)	アロマストレッチ	9:30~10:30	16歳以上	2月15日～ 3月14日(木)
5月18日(土)	フットケア	9:30~10:30	16歳以上	3月15日～ 4月11日(木)
6月 8日(土)	夏に向けての シェイプアップ講座	9:30~10:30	16歳以上	4月15日～ 5月13日(月)
7月13日(土)	コアコンディショニング	9:30~10:30	16歳以上	5月15日～ 6月13日(木)
8月 1日(木)	作って遊ぼう	11:00~12:00	小学生以上	6月15日～ 7月11日(木)
9月14日(土)	腰痛予防・改善講座	9:30~10:30	16歳以上	7月15日～ 8月14日(水)
10月12日(土)	スローエアロビック	9:30~10:30	16歳以上	8月15日～ 9月10日(火)
11月 9日(土)	転倒予防 トレーニング	9:30~10:30	概ね60歳以上	9月15日～ 10月9日(水)
12月14日(土)	アロマケア	9:30~10:30	16歳以上	10月15日～ 11月12日(火)
2025年 1月11日(土)	親子体操	15:00~16:00	4~6歳児と その保護者	11月15日～ 12月12日(木)
2月 8日(土)	ロコモティブ シンドローム	9:30~10:30	18歳以上	12月15日～ 1月 9日(木)
3月 8日(土)	春に向けて カラダ改造計画	9:30~10:30	16歳以上	1月15日～ 2月12日(水)