

2024年
9月14日(土)
9:30~10:30

1回限定
無料講座

- 持ち物 ■
- 動きやすい服装
 - 屋内用運動靴
 - タオル
 - 飲み物

【場所】 駒場体育館 会議室
【対象】 16歳以上
【定員】 15名
【費用】 無料
【講師】 駒場体育館トレーナー
※2階更衣室内ロッカー(返却式)をご利用の際は100円硬貨が必要です。

月いち講座
9月

腰痛予防・改善講座



講座内容

腰はカラダの要！
腰痛のない方は、予防の為に、
すでに腰痛のある方は、改善の
為に筋トレやストレッチを行います。

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

※お預かりした個人情報は教室の連絡や出欠確認(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。

QRコード



申込み期間：7月15日(月祝)~8月14日(水) 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【9月】
腰痛予防改善講座

参加申込書

受付日： /
受付No.

締切：8月14日(水)
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)