

2024年  
10月12日(土)  
9:30~10:30

月1回  
● 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】運動しやすい服装、  
屋内用運動靴、  
タオル、飲み物  
【講 師】浅山 美樹

月いち  
講座  
10月

# スローエアロビック

スローエアロビックって  
どんなことするの？



● フレアツイスト  
カラダをひねる！



● ノビユラ  
体側を伸ばす！



● フリフリ  
グッパー  
胸を開く！

申込 QR コード



## 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（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。

申し込み期間:8月15日(木)~9月4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【10月】  
スローエアロビック 参加申込書

受付日: / 締切:9月4日  
受付No. 担当:

フリガナ	年齢	性別	電話番号
名前	歳	男・女	FAX番号

住所 〒 - 区

(在勤・在学の方は、名称・所在地)