

2025年

3月8日(土)

9:30~10:30

月いち講座  
3月

# 春に向けてカラダ改造計画



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  
タオル・飲み物

【講 師】 駒場体育館トレーナー

## 講座内容

インナーマッスルを鍛える  
エクササイズと血流を  
良くするストレッチで  
代謝アップを目指しましょう。

## 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。

QRコード(インターネット)



申込期間：1月15日(水)～2月12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【3月】カラダ改造計画

参加申込書

受付日： /  
受付No.

締切：2月12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)

令和6年度

# 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)

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