

2025年

5月10日(土)

9:30~10:30

月いち
講座
5月

1回限定
無料講座

フットケア

足の先から健康な体を作りましょう！
ストレッチ・エクササイズを用いて
足の血行を促進し、健康増進を図り
ましょう。

【場 所】 駒場体育館1F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
(運動靴は不要です)

【講 師】 駒場体育館トレーナー

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(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

QRコード(インターネット)



申込期間：3月15日(土)～4月1日(火) 必着

問合わせ 〒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【5月】フットケア

参加申込書

受付日： /
受付No.

締切：4月1日
担当：

フリガナ	年 齢	電話番号
名 前	歳	FAX番号

住 所 〒 区

(目黒区在勤・在学の方は、名称・所在地)

令和7年度

月いち講座

年間スケジュール

2024年12月更新

教室名&開催日		時間	対象	募集開始～ 締切日
2025年 4月12日(土)	アロマストレッチ	9:30~10:30	16歳以上	2月15日～ 3月5日(水)
5月10日(土)	フットケア	9:30~10:30	16歳以上	3月15日～ 4月1日(火)
6月14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6日(火)
7月12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10日(火)
8月 7日(木)	作って遊ぼう	11:00~12:00	小学生以上	6月15日～ 7月9日(水)
9月13日(土)	腰痛予防・改善講座	9:30~10:30	16歳以上	7月15日～ 8月4日(月)
10月11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2日(火)
11月 8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8日(水)
12月13日(土)	アロマケア	9:30~10:30	16歳以上	10月15日～ 11月5日(水)
2026年 1月10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10日(水)
2月14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7日(水)
3月14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9日(月)

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