

2025年
9月13日(土)
9:30~10:30

1回限定
無料講座

- 持ち物 ■ ●動きやすい服装
●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(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)



申し込み期間：7月15日(火)~8月4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【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4日(月)
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)

月に1回の申込無料講座 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