

2026年  
6月13日(土)  
9:30~10:30

月いち講座  
6月

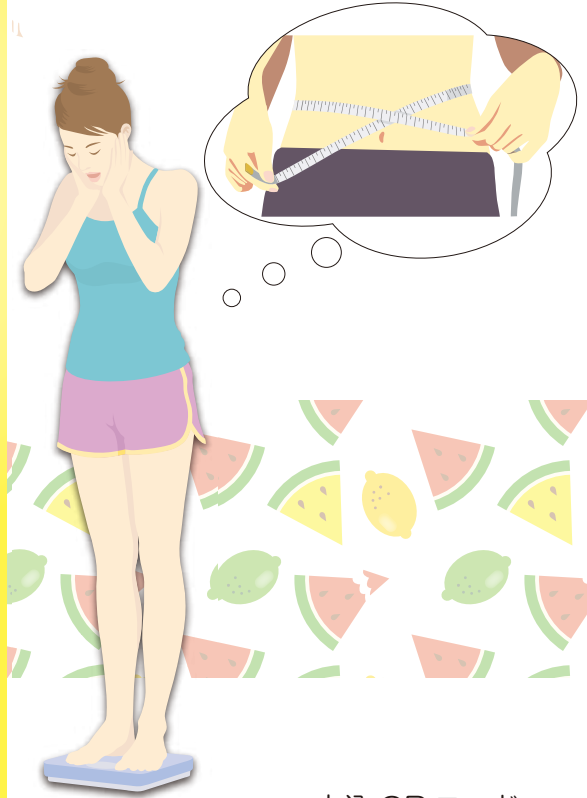
夏に向けての  
シェイプアップ講座

講座内容

どなたでも気軽に行えるエクササイズ  
で運動習慣を身につけましょう!!  
1人ではなかなか始められない方でも  
みんなと一緒に楽しく運動できます。

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



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。

申込 QR コード



申込期間：4月15日(水)～5月6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【6月】  
夏に向けてのシェイプアップ講座

参加申込書

受付日: / 締切: 5月6日  
受付No. 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)

# 月いち講座

## 年間スケジュール

2026年1月更新

教室名&開催日		時間	対象	募集開始～ 締切日
2026年 4月11日(土)	アロマストレッチ	9:30~10:30	16歳以上	2月15日～ 3月4日(水)
5月9日(土)	足ととのえる 椅子に座ったままフットケア	9:30~10:30	16歳以上	3月15日～ 3月31日(火)
6月13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(水)
7月11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9日(火)
8月6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(木)
9月12日(土)	腰痛予防・改善講座	9:30~10:30	16歳以上	7月15日～ 8月3日(月)
10月10日(土)	背骨コンディショニング	9:30~10:30	16歳以上	8月15日～ 9月1日(火)
11月14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(木)
12月12日(土)	アロマケア	9:30~10:30	16歳以上	10月15日～ 11月4日(水)
2027年 1月9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9日(水)
2月13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6日(水)
3月13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8日(月)