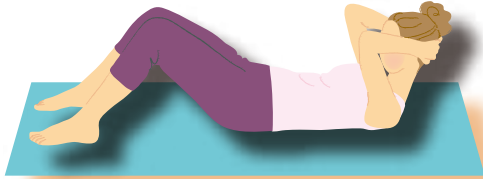


2026年
7月11日(土)
9:30~10:30

月いち
講座
7月

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】 スポーツに適した服装
 タオル・飲み物
【講 師】 駒場体育館スタッフ

コアコンディショニング

鍛えて



体幹

腰痛

予防!

講座内容

腰痛の予防・改善の効果が期待できます。
体幹を鍛えてきれいな姿勢作りを目指しましょう。

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)
- ③ハガキ
- ④FAX 03-3485-3926

※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。

QRコード



申込期間: 5月15日(金)~6月10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【7月】
コアコンディショニング 参加申込書

受付日: / 締切: 6月10日
受付No. 担当:

フリガナ	年齢	電話番号
名前	歳	FAX

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)