

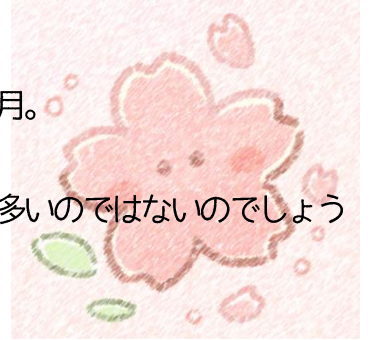
2024・4月

碑文谷

NEWS

新生活がスタートする4月。新年度が始まり木々の芽吹きや開花が窓の外を彩る4月。

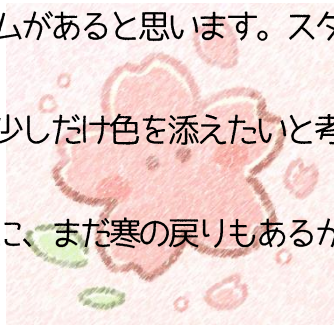
前向きなイメージが強い『春』は、なんとなくいつもより明るい気持ちになる人も多いのではないのでしょうか？さあ、貴方は何を始めますか？



新たな環境でストレスを感じてしまいそうな方、長年務めた仕事に区切りを付け、「自分の時間をどうやって使おうか」なんて悩んでいらっしゃる方。お散歩のついでに碑文谷体育館の自動ドアを開けて入館してください。きっとあなたに合うプログラムがあると思います。スタッフにもお気軽にお声がけください。

碑文谷体育館は、貴方の新生活に少しでも色を添えたいと考えます。一緒に新年度をスタートさせましょう♪

～「花冷え」との言葉もあるように、まだ寒の戻りもあるかも知れません。体調にはくれぐれもご注意を！～



今月の一般公開予定表	種目	曜日	時間	対象	実施日				
	音楽体操	火	10:00～11:30	16歳以上	2	9	16	23	30
	剣道(火)	火	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	2	9	16	23	30
			16:40～18:40	5歳以上経験者、初級者					
	卓球	水	9:00～11:30	小学生以上	3	10	17	24	
	バレーボール(水)	水	19:00～21:30	中学生以上	3	10	17	24	
	リズム体操	木	13:00～15:10	小学生以上	4	11	18	25	
	バレーボール(金)	金	9:00～11:30	中学生以上	5	12	19	26	
	障害のある方のスポーツ広場	金 (第1.3週)	13:20～15:20	障害のある方	5		19		
	なぎなた	金	16:00～18:00	小学生以上	5	12	19	26	
	剣道(金)	金	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	5	12	19	26	
			16:40～18:40	5歳以上経験者、初級者					
バスケットボール	土	18:00～21:00	中学生以上	6	13	20	27		
ノルディックウォーキング	土	9:30～11:00	小学生以上	6	13	20	27		

※剣道未就学児は保護者同伴 バスケットボールは先着60名

4月15日募集開始

障害のある方のためのエンジョイ・スポーツ教室（第1期） 6/7,21, 7/5,19（全4回）

産後ボディケア（第1期） 6/12～7/10（全5回）

スタンダードヨガ（第2期） 6/18～8/6（全8回） ①19:00～ ②10:20～ ③11:40～

キッズJ-ポップダンス教室（第2期） 6/18～8/6（全8回） ①5・6歳 ②小学1・2年生

ヒップホップダンス教室（第2期） 6/21～8/9（7/12を除く、全7回）

ZUMBA（第2期） 6/21～8/23（7/12・8/16を除く、全8回）

【2階 スタジオ プログラム】 記載していない教室もたくさんあります！

★シニアパワーエイジング（第2期）月曜日 10:00～11:00

★シェイプアップディスコ（第2期）水曜日 19:15～21:15

★ストレスケアのためのヨガ（第2期）木曜日 10:00～11:00

★幼児からのボール運動（第2期）木曜日 16:00～17:00

★脂肪燃焼ダンスエクササイズ（第2期）土曜日 19:30～20:30



※オフィシャルホームページ、チラシ等で教室の<<名称>><<内容>><<対象>>などご確認の上お申し込みください。

※4月より、感染防止のための消毒用ウェットティッシュの設置はいたしません。

手指消毒用アルコールについては当面の間は常設といたします。ご理解ください。

目黒区立碑文谷体育館

目黒区碑文谷 6-12-43 TEL:3760-1941

指定管理者 NPO 法人スポルテ目黒



HP アクセスコード