

# NEWS 碑文谷 体育館

## 2016 12月号



碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索

碑文谷体育館便り  
NO.105

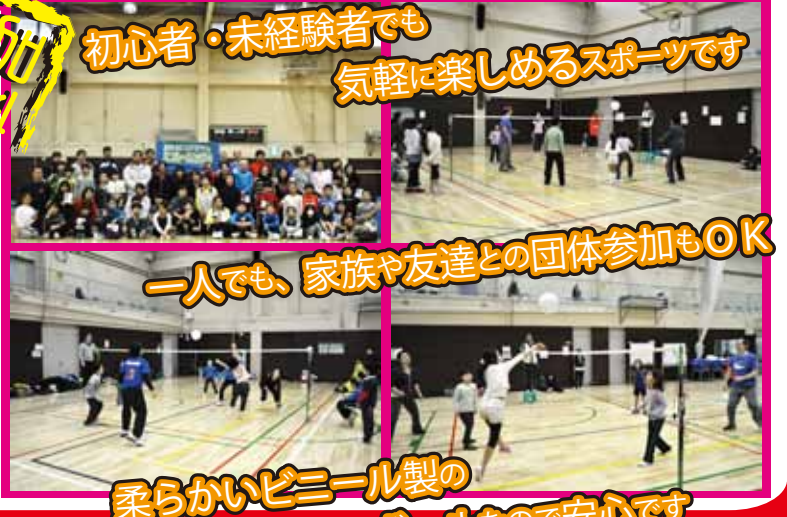
年末年始の休館日は12月28日～1月4日となります。新年は1月5日から開館です。

# 12/15 ミニバレー体験交流会

## 募集開始



- 会場：目黒区立碑文谷体育館 体育室
- 日程：29年2月11日(土・祝)
- 時間：9:30～11:30/ 受付 9:00～
- 対象：区内在住・在勤・在学 / 小学生以上
- 費用：無料
- 定員：60名(定員を超えたら抽選)
- 持物：運動の出来る服装・屋内シューズ
- 講師：東京ミニバレー協会 指導員
- 募集期間：12月15日(木)～1月20日(金) 必着
- 募集結果：1月31日(火)迄にインターネットでお申し込みの方はメール、その他での申込みの方はハガキでご連絡致します。



初心者・未経験者でも  
気軽に楽しめるスポーツです

一人でも、家族や友達との団体参加もOK

柔らかいビニール製の  
ボールなので安心です

## 12月一般公開プログラム ※すべて個人参加のプログラムです

場所	種目名	対象	曜日	時間帯	12月の開催日	対象	中学生以下 / 障がいをもつ	高校生以上	65歳以上
碑文谷 体育館	音楽体操	高校生以上	火	10:00～11:30	6 13 20 27	用具貸出	中学生以下 / 障がいをもつ	高校生以上	65歳以上
	卓球	小学生以上	水	9:00～11:30	7 14 21				
	バレーボール	中学生以上	水	19:00～21:30	7 14 21	一般公開 参加料	150円	300円	150円
			金	9:00～11:30	2 9 16				
	トリム体操	小学生以上	木	13:00～15:20	1 8 15 22	ラケット等 ■テニス ■卓球 ■なぎなた	20円	50円	50円
	剣道	※対象は下記を ご覧ください	金	①15:40～16:40	2 9 16				
				②16:40～18:40	2 9 16				
	障がいをもつ のスポーツ広場	障がいをもつ	第1・3 金	13:20～15:20	2 16	防具 ■剣道 ■なぎなた	200円	400円	200円
バスケットボール	中学生以上	土	18:00～20:30	3 10 17 24					
ノルディック ウォキング	小学生以上	土	13:00～15:30	3 10 17 24					
五本木小学校 屋内プール	水泳指導	小学生以上	火	9:00～11:00	6 13 20 27	五本木 小学校 屋内プール	200円	400円	200円
	水中ウォーキング	中学生以上	水	14:00～14:55	7 14 21				
				15:00～15:55	7 14 21				

※【剣道・なぎなた】対象→①5歳以上の未経験者及び初心者 ②5歳以上の経験者及び初心者(②も未経験者可) ※共に未就学児は保護者同伴

目黒区立 碑文谷体育館 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43  
TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943

# 教室募集案内

お申し込みは「往復はがき」「スポーツ講座申し込みシステム」  
「受付窓口」「FAX」からできます

※詳しくは、チラシ・ポスター・碑文谷体育館HP・目黒区HP・めぐろスポーツニュースをご覧ください。

教室名	日程	曜日	時間	対象	回数	定員	参加費
第6期 ベビーヨガ①	1/17~3/14	火	10:00~10:50	①首の据わった3ヶ月~9ヶ月の乳児と母親	9	各15組	1組 ¥4,500 (保険料込)
第6期 ベビーヨガ②			11:20~12:10	②10ヶ月~18ヶ月の乳児と母親			
第6期 ボディメイク 基礎編	1/10~3/14	火	13:00~14:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)
第6期 アンチエイジングストレッチ	1/10~3/14	火	14:30~15:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)
第6期 ボディメイク 応用編	1/10~3/14	火	19:00~20:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)
第5期 幼児体操①	1/12~3/2	木	10:00~10:50	①2歳	8	各15名	¥4,000 (保険料込)
第5期 幼児体操②			11:20~12:10	②3歳			
第5期 ヒーリングストレッチ	1/12~3/2	木	13:00~14:00	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第5期 美姿勢骨盤シェイプ	1/12~3/2	木	14:30~15:30	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第5期 はじめてのヨガ 応用編	1/12~3/2	木	19:00~20:00	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第6期 健康運動教室 カラダ気づきトレーニング	1/13~3/17	金	10:00~11:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)
第6期 はじめてのピラティス	1/13~3/17	金	11:15~12:15	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)
第6期 健康太極拳(タイチ) コンディショニング	1/13~3/17	金	13:00~14:00	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)
第6期 はじめてのヨガ 基礎編	1/13~3/17	金	14:30~15:30	20歳以上	10	15名	¥5,000 (保険料込)
第6期 リズムステップ運動教室	1/13~2/10	金	16:00~17:00	20歳以上	5	10名	¥2,500 (保険料込)



【募集期間】1月15日(火)~1月24日(土)必着 【抽選結果】1月4日(水)迄にご連絡致します。

教室名	日程	曜日	時間	対象	回数	定員	参加費
ワンデイ体操教室	1月29日	日	①② 10:00~11:00 ③④ 11:40~12:40 ⑤⑥ 13:20~14:35	①3歳 ②4歳 ③5・6歳(鉄棒) ④5・6歳跳び箱 ⑤小学1・2年生(鉄棒) ⑥小学1・2年生(跳び箱)	1	各25名	¥500 (保険料込)
初心者フラダンス教室	2/2~3/23	木	①9:30~10:45 ②11:00~12:15	①基礎編:18歳以上の未経験者及び初心者の方 ②応用編:18歳以上の経験者及び初級者の方	8	各20名	¥4,000 (保険料込)
障がいをもつかたのための エンジョイ・スポーツ教室	2/3・2/17・ 3/3・3/17	金	13:30~14:30	障がいをもつかた	4	無	¥150/回 (保険料込)

リラックスヨガ教室の  
保育の対象は  
首がすわっている  
未就学児です

【募集期間】1月15日(木)~1月10日(火)必着 【抽選結果】1月21日(土)迄にご連絡致します。

女性のための リラックスヨガ教室	2/17~3/17	金	①9:30~10:40 ②11:00~12:10	16歳以上の女性の方 ※保育付き 保育の対象は首がすわっている未就学児	5	各20名	¥2,500 (保険料込)
おとなのための インドア・スポンジテニス教室	2/17~3/17	金	19:30~21:00	18歳以上の 硬式テニスが未経験者及び初心者の方	5	20名	¥2,500 (保険料込)

【募集期間】1月15日(木)~1月25日(水)必着 【抽選結果】2月4日(土)迄にご連絡致します。

【結果連絡方法】インターネットでお申し込みの方はメール、その他での申込みの方はハガキでご連絡致します。  
※メールアドレス→「himonya - gym@h00.itscom.net」でご連絡致します。 端末の設定・環境をご確認ください。