

# NEWS 碑文谷 体育館



## 2017 2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.107

### おすすめ 談話コーナー教室 ヒーリングストレッチ

日程：4/6～6/1 (5/4 休み) 毎週木曜日 全8回

時間：13:00～14:00

対象：20歳以上

定員：15名

料金：¥4,000 (保険料込)

【募集期間】2月15日(水)～3月13日(月) 必着

【抽選結果】3月24日(金) 迄にご連絡致します。

※詳しくは2月15日から掲載される「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。



#### 【内容・効果】

心身の疲れを癒すことを目的とするソフトなストレッチです。心と体を解きほぐし、疲れをためない身体作りを目指します。コリの改善、血流の促進、新陳代謝の向上、老化防止、怪我の予防、リラクゼーション効果などにも期待できます。

## 2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                          | 2月の開催日       | 対象                   | 中学生以下<br>障がいをもつた | 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                  | 7・14・21・28   | 用具貸出                 | 150円             | 300円  | 150円  |
|                 | 卓球             | 小学生以上         | 水           | 9:00～11:30                   | 1・8・15・22    |                      |                  |       |       |
|                 | バレーボール         | 中学生以上         | 水           | 19:00～21:30                  | 1・8・15・22    | 一般公開参加料              |                  |       |       |
|                 |                |               | 金           | 9:00～11:30                   | 3・10・17・24   |                      |                  |       |       |
|                 | トリム体操          | 小学生以上         | 木           | 13:00～15:20                  | 2・9・16・23    | ラケット等                |                  |       |       |
|                 | 剣道             | ※対象は下記をご覧ください | 金           | ①15:40～16:40<br>②16:40～18:40 | 3・10・17・24   |                      |                  |       |       |
|                 | なぎなた           |               | 金           | ①15:40～16:40<br>②16:40～18:40 | 3・10・17・24   | ■テニス<br>■卓球<br>■なぎなた |                  |       |       |
|                 | 障がいをもつたのスポーツ広場 | 障がいをもつた       | 第1・3金       | 13:20～15:20                  | 3・17         | 防具                   |                  |       |       |
| バスケットボール        | 中学生以上          | 土             | 18:00～20:30 | 4・18・25                      |              |                      |                  |       |       |
| ノルディックウォーキング    | 小学生以上          | 土             | 13:00～15:30 | 4・18・25                      | ■剣道<br>■なぎなた |                      |                  |       |       |
| 五本木小学校<br>屋内プール | 水泳指導           | 小学生以上         | 火           | 9:00～11:00                   | 7・14・21・28   | 五本木小学校<br>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                  | 1・8・15・22    |                      |                  |       |       |
|                 | アクアエクササイズ      |               |             | 15:00～15:55                  | 1・8・15・22    |                      |                  |       |       |

※【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

※詳しくは、

# 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

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1期<br>ベビー・産後ヨガ①           | 4/4~5/23            | 火  | 10:00 ~ 10:50 | ①首の据わった3ヶ月~9ヶ月の乳児と母親 | 8  | 各<br>15組 | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>ベビー・産後ヨガ②           |                     |    | 11:20 ~ 12:10 | ②10ヶ月~18ヶ月の乳児と母親     |    |          |                  |
| 第1期<br>ボディメイク 基礎編          | 4/4~5/23            | 火  | 13:00 ~ 14:00 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>アンチエイジングストレッチ       | 4/4~5/23            | 火  | 14:30 ~ 15:30 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>ボディメイク 応用編          | 4/4~5/23            | 火  | 19:00 ~ 20:00 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>幼児体操①               | 4/6~6/1<br>(5/4休み)  | 木  | 10:00 ~ 10:50 | 2歳                   | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>幼児体操②               |                     |    | 11:20 ~ 12:10 | 3歳                   |    | 15名      |                  |
| 第1期<br>ヒーリングストレッチ          | 4/6~6/1<br>(5/4休み)  | 木  | 13:00 ~ 14:00 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>美姿勢骨盤シェイプ教室         | 4/6~6/1<br>(5/4休み)  | 木  | 14:30 ~ 15:30 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 前期<br>ママ&キッズピラティス          | 4/6~5/11<br>(5/4休み) | 木  | 16:45 ~ 17:30 | 新小学1・2年生とその母親        | 5  | 10組      | ¥2,500<br>(保険料込) |
| 第1期<br>はじめてのヨガ 応用編         | 4/6~6/1<br>(5/4休み)  | 木  | 19:00 ~ 20:00 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期 健康運動教室<br>カラダ気づきトレーニング | 4/7~6/2<br>(5/5休み)  | 金  | 10:00 ~ 11:00 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>はじめてのピラティス教室        | 4/7~6/2<br>(5/5休み)  | 金  | 11:15 ~ 12:15 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>スローフィットネス           | 4/7~6/2<br>(5/5休み)  | 金  | 13:00 ~ 14:00 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>はじめてのヨガ 基礎編         | 4/7~6/2<br>(5/5休み)  | 金  | 14:30 ~ 15:30 | 20歳以上                | 8  | 15名      | ¥4,000<br>(保険料込) |
| 第1期<br>リズムステップ運動教室         | 4/7~6/2<br>(5/5休み)  | 金  | 16:00 ~ 17:00 | 20歳以上                | 8  | 10名      | ¥4,000<br>(保険料込) |

【募集期間】 2月15日(水)~3月13日(月)必着 【抽選結果】 3月24日(金)迄にご連絡致します。

※当落結果が届かない場合は、碑文谷体育館へご連絡ください。

## その他の2月15日募集開始教室

※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。

- 幼児リトミック教室
- こどもかけっこ教室
- ジュニアテニス教室
- キッズ体操教室
- 初心者シニアテニス教室
- 初心者レディーステニス教室
- これからはじめるテニス教室
- 初心者フラダンス教室
- ZUMBA(ズンバ)
- 女性のためのピラティス教室

【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。