

# NEWS 碑文谷 体育館

## 2017 5月号

碑文谷体育館便り  
NO.110

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索

ほかにもいっぱい  
種目があります

### 碑文谷 フレンドパーク

～全開!トライアルモード!!～

2017年  
5月5日(金) 参加費 無料  
9:30～16:30まで

コイナーレは  
みんなで踊ろう  
～嵐「GUTS」～



### 5月一般公開プログラム

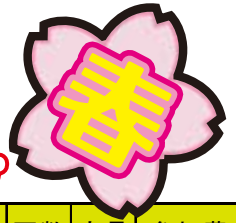
※すべて個人参加のプログラムです

場所	種目名	対象	曜日	時間帯	5月の開催日	対象	中学生以下/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	2・9・16・23・30	用具貸出 一般公開参加料 ラケット等 ■テニス ■卓球 ■なぎなた 防具 ■剣道 ■なぎなた	150円	300円	150円
	卓球	小学生以上	水	9:00～11:30	10・17・24・31				
	バレーボール	中学生以上	水	19:00～21:30	10・17・24・31				
			金	9:00～11:30	12・19・26				
	トリム体操	小学生以上	木	13:00～15:20	11・18・25				
	剣道	対象は下記をご覧ください	火	①15:40～16:40	2・9・16・23・30				
			金	②16:40～18:40	12・19・26				
	なぎなた		金	16:00～18:00	12・19・26				
	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	19				
	バスケットボール	中学生以上	土	18:00～21:00	6・13・20・27				
ノルディックウォーキング	小学生以上	土	9:30～11:30	6・13・20・27					
五本木小学校 屋内プール	初心者水泳指導	小学生以上	火	9:00～11:00	2・9・16・23・30	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	10・17・24・31				
	アクアエクササイズ			15:00～15:55	10・17・24・31				

※【剣道】 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  
※【なぎなた】 対象→5歳以上 ※未就学児は保護者同伴

※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

教室名	日程	曜日	時間	対象	回数	定員	参加費
第2期 ベビー・産後ヨガ①	5/30~7/18	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 15組	¥4,000 (保険料込)
第2期 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2期 ボディメイク 基礎編	5/30~7/18	火	13:00 ~ 14:00	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第2期 アンチエイジングストレッチ	5/30~7/18	火	14:30 ~ 15:30	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第2期 ボディメイク 応用編	5/30~7/18	火	19:00 ~ 20:00	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)

【募集期間】 4月15日(土)~5月13日(土)必着 【抽選結果】 5月22日(月)迄にご連絡致します。

第2期 幼児体操①	6/8~7/27	木	10:00 ~ 10:50	2歳	8	各 15名	¥4,000 (保険料込)
第2期 幼児体操②			11:20 ~ 12:10	3歳			
第2期 ヒーリングストレッチ	6/8~7/27	木	13:00 ~ 14:00	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第2期 美姿勢骨盤シェイプ	6/8~7/27	木	14:30 ~ 15:30	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第2期 はじめてのヨガ 応用編	6/8~7/27	木	19:00 ~ 20:00	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第2期 健康運動教室 カラダ気づきトレーニング	6/9~7/28	金	10:00 ~ 11:00	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第2期 はじめてのピラティス	6/9~7/28	金	11:15 ~ 12:15	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第2期 スローフィットネス	6/9~7/28	金	13:00 ~ 14:00	20歳以上	8	10名	¥4,000 (保険料込)
第2期 はじめてのヨガ 基礎編	6/9~7/28	金	14:30 ~ 15:30	20歳以上	8	15名	¥4,000 (保険料込)
第2期 リズムステップ運動教室	6/9~7/28	金	16:00 ~ 17:00	20歳以上	8	10名	¥4,000 (保険料込)

【募集期間】 4月15日(土)~5月13日(土)必着 【抽選結果】 5月26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。

【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。

## スポルテ目黒特別体験教室

かんたん 毎週 月曜日  
トータルボディケア

※詳しくは、チラシをご覧ください。

時間：17:30~18:30

費用：1回/500円

対象：18歳以上

定員：20名(抽選)

会場 碑文谷体育館 2階談話コーナー

全16回 ※7/17・8/14・9/18は休み

開催期間 5月22日~9月25日

申込期間：4月15日~5月6日

抽選結果：5月15日迄にハガキ連絡。