

NEWS 碑文谷 体育館



2018 4月号

碑文谷体育館便り
NO.121

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索

碑文谷体育館の一般公開

碑文谷体育館では、一般公開を年間通して(祝日は除く)行っております。
年間通して行えるということで、運動が生活の一部になっている方が多くいます。
心身の健康に期待が出来ますので、是非ご参加お待ちしております。
指導者が居りますので、未経験者・初心者でも安心です。

【種目】

- 音楽体操 ●卓球 ●バレーボール ●トリム体操 ●剣道
- なぎなた ●障害があるかたのスポーツ広場 ●バスケットボール
- ノルディックウォーキング

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。

4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

一般公開お休みのお知らせ

今月のお休みはありません。

場所	種目名	対象	曜日	時間帯	4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	3・10・17・24	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	4・11・18・25				
	バレーボール	中学生以上	水	19:00~21:30	4・11・18・25				
			金	9:00~11:30	6・13・20・27				
	トリム体操	小学生以上	木	13:00~15:20	5・12・19・26				
	剣道	対象は下記をご覧ください	火	①15:40~16:40	3・10・17・24				
			金	②16:40~18:40	6・13・20・27				
	なぎなた		金	16:00~18:00	6・13・20・27				
	障害があるかたのスポーツ広場	障害があるかた	第1・3金	13:20~15:20	6・20				
	バスケットボール	中学生以上	土	18:00~21:00	7・14・21・28				
ノルディックウォーキング	小学生以上	土	9:30~11:30	7・14・21・28					

※【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



教室募集案内

お申し込み方法

往復はがき・受付窓口・FAX
スポーツ講座申し込みシステム

※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	対象	時間	回数	定員	参加費
ZUMBA	6/8～7/27	金	18歳以上	19:30～20:20	8	15名	¥4,000 (保険料込)
ヒップホップダンス教室	6/8～8/3 (7/6休み)	金	①小学1年生～3年生 ②小学4年生以上 ※おとな可	①16:00～17:00 ②17:15～18:30	8	各 20名	¥4,000 (保険料込)

【募集期間】4月15日(日)～5月19日(土) 必着 【抽選結果】5月29日(火)迄にご連絡致します。

産後ヨガ	6/22～7/27 (7/6休み)	金	1ヶ月半からハイハイするまでの乳児と母親 ※母親1人につき 子ども1人まで	10:00～11:00	5	15組	1組¥2,500 (保険料込)
ワンデイ親子運動教室	6/24	日	3歳と保護者 ※保護者1人につき 子ども1人まで	10:00～11:00	1	30組	1組¥500 (保険料込)
ワンデイ体操教室	6/24	日	①4歳 ②5・6歳(鉄棒) ③5・6歳(跳び箱) ④小学1・2年生(鉄棒) ⑤小学1・2年生(跳び箱)	①10:00～11:00 ②③11:15～12:15 ④⑤13:00～14:15	1	① 30名 ②～⑤ 各 25名	¥500 (保険料込)
幼児リトミック教室	6/27～8/1	水	①0歳(首の据わっている～ハイハイまでの乳児)と保護者 ②1・2歳と保護者 ※保護者1人につき 子ども1人まで	①10:10～10:50 ②11:00～11:40	6	各 15組	1組¥3,000 (保険料込)

【募集期間】4月15日(日)～5月28日(月) 必着 【抽選結果】6月11日(月)迄にご連絡致します。

その他の4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。

【火曜日教室】

●ベビー・産後ヨガ ●ボディメイク基礎編 ●アンチエイジングストレッチ ●ボディメイク応用編

【木曜日教室】

●幼児体操 ●ヒーリングストレッチ ●美姿勢骨盤シェイプ ●シニアからの正しいトレーニング
●はじめてのヨガ応用編

【金曜日教室】

●はじめてのピラティス ●タイチフィットネス ●健康運動教室 ●はじめてのヨガ基礎編
●リズムステップ運動教室 ●バレエコンディショニング

※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。