

# NEWS 碑文谷 体育館

## 2018 7月号

碑文谷体育館便り  
NO.124

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索 

### Pick up

## 「健康運動教室～カキラメソッド～」

日程 8月17日～9月28日

時間 13:00～14:00

対象 20歳以上

回数 7

定員 15名

費用 3,500円



### カキラメソッドとは？

ろっ骨を中心とした関節を使うことにより身体の機能を高める全く新しいエクササイズです。普段運動をしていない方でもお気軽にご参加できます。

【募集期間】6月15日(金)～7月17日(火) 必着

【抽選結果】7月28日(土) 迄にご連絡致します。

※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。

## 7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

7月6日の一般公開は「体力測定」開催のためお休みです。

場所	種目名	対象	曜日	時間帯	7月の開催日
碑文谷体育館	音楽体操	高校生以上	火	10:00～11:30	3・10・17・24・31
	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	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・31
			金	②16:40～18:40	13・20・27
	なぎなた		金	16:00～18:00	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	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	

  

対象	中学生以下 /障がいをもつかた	高校生以上	65歳以上
	用具貸出		
一般公開参加料	150円	300円	150円
ラケット等	20円	50円	50円
■テニス ■卓球 ■なぎなた			
防具			
■剣道 ■なぎなた			

※【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

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

# 秋教室募集案内

## 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

## 特典

なぎなた教室参加者には  
「なぎなた」剣道教室  
参加者には「剣道」の  
一般公開無料券4枚を  
もれなく  
プレゼント!!

※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	曜日	対象	時間	回数	定員	参加費
産後ヨガ(第2期) 9/7~10/5	金	生後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(双子は可)	10:00~11:00	5	15組	1組¥2,500 (保険料込)
ジュニアフットサル体験教室 (第1期) 9/6~11/1(9/20休み)	木	①5・6歳 ②小学1・2年生	①16:00~17:00 ②17:15~18:30	8	各30名	¥4,000 (保険料込)

【募集期間】7月15日(日)~8月13日(月)必着 【抽選結果】8月24日(金)迄にご連絡致します。

キッズJポップダンス教室 (第3期) 9/11~10/30	火	①5・6歳 ②小学1・2年生	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	8	各15名	¥4,000 (保険料込)
スタンダードヨガ(第3期) 9/11~11/6(10/9休み)	火	18歳以上	①9:30~10:45 ②11:00~12:15	8	各15名	¥4,000 (保険料込)

【募集期間】7月15日(日)~8月20日(月)必着 【抽選結果】8月31日(金)迄にご連絡致します。

幼児からのボール運動教室 (第1期) 9/19~10/24	水	①1歳と保護者 ②2歳と保護者 ※保護者1人につき子ども1人まで	①10:00~10:50 ②11:10~12:00	6	各15組	1組¥3,000 (保険料込)
-------------------------------------	---	--	------------------------------	---	------	--------------------

【募集期間】7月15日(日)~8月27日(月)必着 【抽選結果】9月8日(土)迄にご連絡致します。

親子スナッグゴルフ体験教室 9/29~10/27 予備日11/10・17・24・12/1	土	①小学3年生以上と保護者 ※保護者1人につき子ども1人まで ②中学生以上 ※おとな可	13:00~14:30	5	①10組 ②10名	¥2,500 (保険料込)
--	---	--	-------------	---	--------------	------------------

【募集期間】7月15日(日)~9月5日(水)必着 【抽選結果】9月18日(火)迄にご連絡致します。

初心者なぎなた教室(第3期) 10/26~11/16	金	①5歳~小学2年生(未就学児は保護者同伴) ②小学3年生以上 ※おとな可	①15:45~16:45 ②17:00~18:00	4	各20名	無料
初心者剣道教室(第3期) 10/26~12/21(11/23休み)	金	①5歳~小学2年生(未就学児は保護者同伴) ②小学3年生以上 ※おとな可	①15:45~16:45 ②17:00~18:00	8	各20名	無料
ヒップホップダンス教室(第3期) 10/26~12/21(11/23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)
ジュニア体操教室(第1期) 10/20~12/22(11/3・17休み)	土	①小学3・4年生(鉄棒・マット運動) ②小学3・4年生(跳び箱・マット運動)	①16:45~17:45 ②18:00~19:00	8	各15名	¥4,000 (保険料込)

【募集期間】7月15日(日)~9月22日(土)必着 【抽選結果】10月9日(火)迄にご連絡致します。

## その他の7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。

- これからはじめるテニス教室(第2期)
- 初心者レディーステニス教室(第2期)
- こどもかけっこ教室(第2期)
- 親子運動教室(第2期)
- ワンデイかけっこ教室(第2期)
- 初心者シニアテニス教室(第2期)
- ジュニアテニス教室(第2期)
- キッズ・インドアスポンジ教室(第2期)
- キッズ体操教室(第2期)

※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。