

# NEWS 碑文谷 体育館

## 2018 8月号

碑文谷体育館便り  
NO.125

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索 

### Pick up

## 「バレエコンディショニング」

日程 10月5日～12月21日(10月19日・11月16日・11月23日休み)  
 時間 17:30～18:30  
 対象 20歳以上  
 回数 9回  
 定員 15名  
 費用 4,500円



### バレエコンディショニングとは？

バレエの動きをとおして正しい姿勢や体幹を鍛えていくエクササイズです。体を美しく整え、ダンス感覚の有酸素エクササイズで、ダイエットなどに効果的なトレーニング方法を学びます。

【募集期間】8月15日(水)～9月12日(水)必着

【抽選結果】9月25日(火)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。

## 8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

8月11日の一般公開「バスケットボール」「ノルディックウォーキング」は祝日のためお休みです。

場所	種目名	対象	曜日	時間帯	8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	7・14・21・28	用具貸出			
	卓球	小学生以上	水	9:00～11:30	1・8・15・22・29				
	バレーボール	中学生以上	水	19:00～21:30	1・8・15・22・29	一般公開参加料	150円	300円	150円
			金	9:00～11:30	3・10・17・24・31				
	トリム体操	小学生以上	木	13:00～15:20	2・9・16・23・30	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	火	①15:40～16:40	7・14・21・28				
			金	②16:40～18:40	3・10・17・24・31				
	なぎなた		金	16:00～18:00	3・10・17・24・31	防具 ■剣道 ■なぎなた			
	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	3・17				
	バスケットボール	中学生以上	土	18:00～21:00	4・18・25				
ノルディックウォーキング	小学生以上	土	9:30～11:30	4・18・25					

※【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

※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
初心者フラダンス教室 (第3期) 10/4～11/22	木	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	①9:30～10:45 ②11:00～12:15	8	各20名	¥4,000 (保険料込)

【募集期間】8月15日(水)～9月12日(水)必着 【抽選結果】9月25日(火)迄にご連絡致します。

ZUMBA(第3期) 10/26～12/21 (11/23休み)	金	18歳以上	19:30～20:20	8	15名	¥4,000 (保険料込)
幼児からのボール運動教室 (第2期) 10/31～12/5	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)
親子運動教室(第3期) 10/31～12/5	水	3歳と保護者 ※保護者1人につき子ども1人まで	13:30～14:30	8	30組	1組¥4,000 (保険料込)

【募集期間】8月15日(水)～10月3日(水)必着 【抽選結果】10月17日(水)迄にご連絡致します。

## その他の8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。

### 【月曜日教室】

- 月曜日の幼児体操

### 【火曜日教室】

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

### 【水曜日教室】

- 水曜日のボディメイク基礎編
- 水曜日の美姿勢骨盤シェイプ教室

### 【木曜日教室】

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

### 【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。