

あなたが夢中になれる運動・スポーツを探しませんか?

目黒区立碑文谷体育館

教室募集案内

URL: <http://www.himonyataiikukan.com>

碑文谷体育館・野球場・庭球場

検索



歩行が困難な方のための ノルディックウォーキング



※この写真はウォーキング教室の風景です

日程	5月23日～6月27日 毎週火曜日 全6回【予備日:7月4日・7月11日・7月18日・7月25日】		
対象	区内在住・在勤・在学 20歳以上		
時間	10:00～11:15	定員	15名(定員を超えた場合は抽選)
費用	3,000円(保険料込)	会場	碑文谷体育館 野球場・ウォーキングコース・会議室
持物	運動が出来る服装・ポール(杖)・屋外シューズ・筆記用具・タオル・飲み物 ※ポール無料貸出有り		
講師	ノルディックウォーキングマスタートレーナー 長谷川 佳文氏		
内容・効果	歩行困難な方が、ノルディックウォーキングをとおして、歩くことの楽しさを体得し、歩くことに自信を持つきっかけとなる基礎的な技術と知識を学ぶ教室です。関節、ヒザ、腰、背中を痛めている方にも優しく、動脈硬化の改善にも期待ができます。		

【募集期間】3月15日(水)～4月22日(土) 必着 【抽選結果】5月8日(月) 迄にご連絡致します。
 【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、その他での申し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。
 ※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。

申込み方法

教室名・郵便番号・住所・参加者氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を必ずご記入のうえ以下の方法でお申し込みください。
 ※区外在住で在勤・在学の方は在勤・在学先の名称・所在地も必ずご記入ください。(参加者が対象です)

①往復ハガキ	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。
②スポーツ講座 申し込みシステム	碑文谷体育館HPまたは目黒区HPへアクセスしてください。 必要な事項を必ずご入力の上お申し込みください。
③受付窓口 またはFAX	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。 ※申込み用紙は碑文谷体育館HPからプリントアウトする事もできます。 ※送信後は必ず碑文谷体育館に送信確認を行ってください。

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