

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



## おとなのためのピラティス教室



日程	8月24日～10月19日(9月14日休み) 毎週金曜日 全8回		
対象	区内在住・在勤・在学 18歳以上		
時間	19:15～20:30	定員	15名(定員を超えた場合は抽選)
費用	4,000円(保険料込)	会場	碑文谷体育館 会議室
持物	運動のできる服装・ヨガマット・タオル・飲み物 ※ヨガマット無料貸出有り		
講師	BASI認定(国際ライセンス)有資格者 ピラティスインストラクター TAKAKO氏		
内容・効果	身体の深層に位置し支えているインナーマッスルを鍛え、骨格を整え、理想的な骨盤の位置を保てるようにして、姿勢を整えることによって、きれいな筋肉もつき、身体のラインが整い、日常生活がよりスムーズに活動的になっていく基礎的技術を学ぶ初心者向けの教室です。体幹の強化、身体のバランス・姿勢の改善、肩こり・腰痛・便秘・冷え性・むくみの改善、集中力の向上ストレス解消などに期待ができます。		

【募集期間】6月15日(金)～8月1日(水) 必着 【抽選結果】8月13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。

### 申し込み方法

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。 ※申し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