

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



初心者フラダンス教室



| | | | |
|-------|---|----|--------------------|
| 日程 | 1月10日～2月28日 毎週木曜日 全8回 | | |
| 対象 | 区内在住・在勤・在学 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 | | |
| 時間 | ①9:30～10:45 ②11:00～12:15 | 定員 | 各20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 | 運動が出来る服装・タオル・飲み物 | | |
| 講師 | フラダンスインストラクター Fuyumi氏 | | |
| 内容・効果 | 音楽によるリズム感や創造力を育て、ゆっくりとした音楽に合わせて体を動かすことで、日常の運動不足、ストレスを解消する機会提供の教室です。基礎的な知識と技術を系統的に指導者が親切、丁寧に指導してくれますので、この機会に是非ご参加ください。心肺機能の向上、シェイプアップ効果、太りにくい身体を作る、ストレス解消、体幹の強化、脳の活性化などの効果に期待できます。 | | |

【募集期間】11月15日(木)～12月11日(火) 必着 【抽選結果】12月26日(水) 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(コースが複数ある場合は、ご希望のコース名をご記入ください)・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