

「健康への第一歩」踏み出すあなたを応援します!



月

水

第3期

談話コーナー教室 参加者募集!!!

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

碑文谷体育館・野球場・庭球場

※原則、対象は区内在住・在勤・在学・在園の方になります。
(参加者が対象です)※定員に満たない場合は除く。

検索

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第3期 月曜日の幼児体操①	1/7 ▶ 2/18 1/14・2/11休み	10:00 ~ 10:50	2歳※保護者1人につき 子ども1人まで	5	各 15名	¥2,500 (保険料込)	★★★★☆
第3期 月曜日の幼児体操②		11:20 ~ 12:10	3歳※介助が必要な方は 介助者同伴				★★★★☆

●持ち物 運動着・着替え・タオル・おむつ・飲み物

●内容・効果 ①2歳クラスは、運動だけでなく多くの感覚が育つ2歳という時期に、親子一緒に身体を動かし体操で使用する器具を使い様々な動きにチャレンジし、運動の基礎・感覚を養います。②3歳クラスは、体操の運動で身体を動かす基礎作りをしながら、「並ぶ・順番を守る・話を聞いて行動する」等の社会性を身に付ける事を目標とします。少しずつ親離れをして1人で出来る事を増やします。

※幼児体操2歳コースは保護者の方がお子さんのサポートしていただきます。3歳コースは保護者の方が会場に入ることにはできません。
【募集期間】11月15日(木)~12月15日(土)必着【抽選結果】12月26日(水)迄にご連絡致します。

教室名	日程	時間	対象	回数	定員	参加費	運動強度
第3期 水曜日のボディメイク 基礎編	1/9 ▶ 2/13	10:00 ~ 11:00	20歳以上	6	15名	¥3,000 (保険料込)	★★★★☆
第3期 水曜日の美姿勢骨盤シェイプ	1/9 ▶ 2/13	11:15 ~ 12:15	20歳以上	6	15名	¥3,000 (保険料込)	★~★★★★★

●持ち物 運動着・タオル・飲み物

●内容・効果 腹筋・背筋・太腿筋(ふともも)の筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げ、痩せやすく太りにくい身体を作るための方法を学ぶ教室です。身体を引き締めたいという方にオススメです!美しく健康的な身体を手に入れましょう!

※美姿勢骨盤シェイプの強度はトレーニングによって異なります。

【募集期間】11月15日(木)~12月15日(土)必着【抽選結果】12月26日(水)迄にご連絡致します。



月曜日の幼児体操
竹入 樹氏



水曜日のボディメイク
水曜日の美姿勢骨盤シェイプ
北上 聡氏

【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。

※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。

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