

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



おとなのためのインドアスポンジテニス教室



日程	2月1日～3月22日 毎週金曜日 全8回		※介助が必要な方は介助者同伴
対象	区内在住・在勤・在学 18歳以上の硬式テニス未経験者及び初心者の方		
時間	19:30～20:45	定員	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 体育室
持物	運動のできる服装・テニスラケット・屋内シューズ・タオル・飲み物 ※ラケット無料貸出有り		
講師	目黒区テニス協会 指導員		
内容・効果	室内で柔らかいスポンジボールを使って、硬式テニスの基礎的な知識や技術を学ぶ教室です。手軽に小学生から高齢者まで楽しめる生涯スポーツでもあります。また、日常的に運動不足、ストレス解消を目的の方にもお勧めする教室です。		

【募集期間】12月15日(土)～1月9日(水) 必着 【抽選結果】1月22日(火)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