

まずは体験、そして継続へ

碑文谷体育館

3/21  
[木・祝]

参加  
無料



なぎなた



トリム体操

ノルディックウォーキング

開催日	3月21日(木・祝)	参加費	無料
種目	①なぎなた ②トリム体操 ③ノルディックウォーキング ※①②③共に介助が必要な方は同伴が必要 (1)ダイエットノルディック (2)パワー(筋力)ノルディック (3)姿勢改善ノルディック		
対象	区内在住・在勤・在学 ①②小学生以上 ③20歳以上		
時間	①10:00~11:30 ②13:00~14:30 ③(1)10:00~11:00 (2)11:30~12:30 (3)13:00~14:00		
定員	①は定員無し ②50名 ③各20名 (②③は定員を超えたら抽選) ※②トリム体操、③ノルディックウォーキングは事前申し込みが必要です。		
会場	碑文谷体育館 ①②体育室 ③ウォーキングコース(雨天時は体育室)		
持ち物	①運動着・タオル・飲み物※道具の無料貸出有り ②運動着・屋内シューズ・タオル・飲み物 ③運動着・屋外シューズ(雨天時は屋外シューズ)・ポール・タオル・飲み物 ※ポール無料貸出有り		
講師	各種目の協会・連盟の講師が担当いたします。		

一般公開まったり

**【トリム体操・ノルディックウォーキングの募集期間 / 抽選結果 / 結果連絡方法】**

■1月15日(火)~2月27日(水) 必着 ■3月9日(土)迄にご連絡致します。  
 ■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。

**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・学年・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