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

※妊娠している方はご遠慮ください
※介助が必要な方は介助者同伴

URL：https://www.himonyataiikukan.com

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト　検索

ここから申し込みが出来ます★

教室名	日程	曜日	対象	時間	回数	定員	参加費	募集期間
キッズJポップダンス教室（第3期）	9/2～10/28 9/23休み	火	①5･6歳の未就学児 ②小学1･2年生	①16:00 ～16:50 ②17:00 ～18:00	8	①10名 ②20名	¥4,000 （保険料込）	7/15～7/31 結果は8/20迄にご連絡
【持物】 運動のできる服装・屋外運動シューズ・タオル・飲み物 【内容効果】 未経験者及び初心者向けの教室です。リズムに合わせて体を動かすことで、リズム感を養い、脳を活性化することで、運動神経を刺激することを学ぶ教室です。					【講師】 ダンスインストラクター MARIKO氏			
ジュニアフットサル体験教室(第1期)	9/4～10/23	木	①5･6歳 ②小学1･2年生	①16:00～17:00 ②17:15～18:15	8	各20名	¥4,000 （保険料込）	7/15～7/31 結果は8/20迄にご連絡
【持物】 運動のできる服装・屋内シューズ(靴の裏が突起がなく、生ゴムか白もしくはノンマーキングのもの)・タオル・飲み物 【内容効果】 未経験者でもコーチがわかりやすく指導してくれる教室です。フットサルの基礎的な技術を覚えながら体を動かす事の楽しさ、基礎的な運動能力を身につける練習（体力・判断力・観察力）、ボールの扱いの基礎練習（ドリブル、パス、トラップ、シュート）を学ぶ教室です。また、「あいさつ」・「礼儀」などのマナーも身につける場でもある教室です。					【講師】			
ヒップホップダンス教室（第3期）	9/5～10/24	金	①小学1年生～3年生 ②小学4年生以上　※おとな可	①16:30 ～17:30 ②17:45 ～18:45	8	①20名 ②10名	¥4,000 （保険料込）	7/15～7/31 結果は8/20迄にご連絡
【持物】 運動のできる服装・屋外運動シューズ・タオル・飲み物 【内容効果】 音楽に合わせて踊り、音楽を体で感じながら基礎的技術を学ぶ、未経験者及び初心者対象の教室です。ヒップホップダンスはこどもの運動神経を目覚めさせるのに最適と言われており、おとなの方にはシェイップアップにも効果的な運動です。					【講師】 ダンスインストラクター Shelly氏　HIROKI-M氏			
ジュニアテニス教室(第2期)	9/6～11/8 予備日 11/15･22･29 ･12/6	土	小学3年生～6年生	9:00～10:15	10	30名	¥5,000 （保険料込）	7/15～7/31 結果は8/20迄にご連絡
【持物】 運動のできる服装・テニスラケット・テニスシューズ・帽子・タオル・飲み物　※ラケット無料貸出有り 【内容効果】 ラケットの持ち方からラリーができるようになるまでを目標にテニスの楽しさを学ぶ教室です。					【講師】 目黒区テニス協会　指導員			
インドアテニス教室(第2期)	9/9～11/4 9/23休み	火	①小学1･2年生 ②小学3･4年生	①16:00～17:00 ②17:10～18:10	8	各20名	¥4,000 （保険料込）	7/15～7/31 結果は8/20迄にご連絡
【持物】 運動のできる服装・屋内シューズ・テニスラケット・タオル・飲み物　※ラケット無料貸出有り 【内容効果】 ラケットの持ち方からラリーを目標に、室内用テニスボール(やわらかいテニスボール)を使ったテニスの基礎技術、知識を学びます。					【講師】 目黒区テニス協会　指導員			

【 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 - class@b06.itscom.net」でご連絡致します。 アドレス帳への登録をお願いいたします。
（ 迷惑メールとして扱われないように ）

※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/保護者氏名(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。※虚偽の記入があった場合には、申込を無効とさせていただきます。
※区外在住の方は在勤･在学･在園先の名称･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