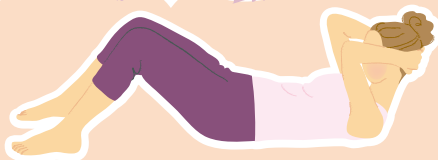


2023年
7月8日(土)
9:30~10:30

月いち
講座
7月

1回限定
無料講座!



コアコンディショニング



講座内容

腰痛の予防・改善の効果が期待できます。
体幹を鍛えてきれいな姿勢作りを目指しましょう。

【場 所】 駒場体育館会議室
【対 象】 16歳以上
【定 員】 15名
【費 用】 無料
【持ち物】 動きやすい服装・
屋内用運動靴

(※靴の裏が生ゴムか白、ノンマーキングのもの。)

【講 師】 田中 美奈子
(駒場体育館トレーナー)

- ①受付窓口(下記 の申込書に記入してお持ちください)
- ②ハガキ
- ③インターネット(目黒区スポーツ講座申し込みシステム ※QRコード有)
(<https://www.city.meguro.tokyo.jp/event/sports/index.html>)
- ④FAX 03-3485-3926

QRコード



申込 方法

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います
※お預かりした個人情報は教室の連絡や出欠確認(実施・運営に必要な範囲内)で利用いたします。
無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。
※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。
※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。
当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

申込期間：5月15日(月)~6月12日(月) 必着

お問合せ

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 Tel.03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

キリトリ

月いち講座【7月】
コアコンディショニング 参加申込書

受付日: / 締 切: 6月12日(月)
受付No. 担 当:

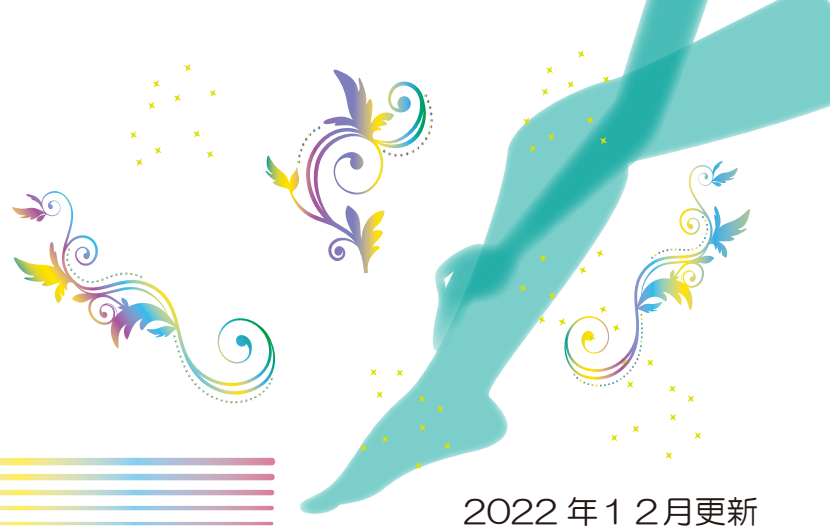
フリガナ	年齢	電話番号
名前	歳	FAX

住所 〒 - 区

(在勤・在学の方は、名称・所在地)

月いち講座

年間スケジュール



2022年12月更新

教室名&開催日		時間	対象	募集開始～ 締切日
4月 8日(土)	アロマストレッチ	9:30~10:30	16歳以上	2月15日～ 3月 7日(火)
5月13日(土)	フットケア	9:30~10:30	16歳以上	3月15日～ 4月17日(月)
6月10日(土)	夏に向けての シェイプアップ講座	9:30~10:30	16歳以上	4月15日～ 5月 9日(火)
7月 8日(土)	コアコンディショニング	9:30~10:30	16歳以上	5月15日～ 6月12日(月)
8月 3日(木)	作って遊ぼう	11:00~12:00	小学生以上	6月15日～ 7月10日(月)
9月 9日(土)	腰痛予防・改善講座	9:30~10:30	16歳以上	7月15日～ 8月14日(月)
10月14日(土)	スローエアロビック	9:30~10:30	16歳以上	8月15日～ 9月13日(水)
11月11日(土)	転倒予防 トレーニング	9:30~10:30	概ね60歳以上	9月15日～ 10月16日(月)
12月 9日(土)	アロマケア	9:30~10:30	16歳以上	10月15日～ 11月13日(月)
2024年 1月13日(土)	親子体操	15:00~16:00	4~6歳児と その保護者	11月15日～ 12月18日(月)
2024年 2月10日(土)	ロコモティブ シンドローム	9:30~10:30	18歳以上	12月15日～ 1月15日(月)
2024年 3月 9日(土)	春に向けて カラダ改造計画	9:30~10:30	16歳以上	1月15日～ 2月13日(火)