

体育館の 教室・イベント

場内各体育館

この他にも募集している教室などがある場合があります。
詳細は、1月15日から、区☎(コード①)をご覧ください。お問い合わせください。

☎1月15日から、区☎(コード①)、ハガキ・FAX(希望教室・イベント名、時間を選ぶものは希望時間、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、性別、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称を記入)で、各申込期限(必着)までに、希望体育館へ。窓口申し込み可

- ※介助が必要な場合は介護者同伴
- ※費用は保険料などを含む
- ※保護者1人につき子どもは1人
- ※未就学児は保護者同伴



● 駒場体育館 (〒153-0041駒場2-19-39、☎3485-7761、☎3485-3926)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
知的障がい者スポーツ教室 ～バスケットボール	2月10日(土)9:30～11:30	1人で参加できる知的障害のある小学生以上	5人	250円	2月3日
子リズムで遊ぼう親子教室 (リズムに合わせた運動や体操でリズム感を養う)	2月18日(日)・25日(日)10:30～11:45	4歳以上の未就学児と保護者	各30組	1組400円	2月7日
リラックスヨガ	2月21日～3月27日(3月20日を除く)の毎週水曜日 19:30～20:30(全5回)	16歳以上	12人	2,500円	2月7日
ゲートボールイベント	2月23日(祝)9:00～11:00	小学生以上	20人	無料	2月8日
テニスレディース ダブルsteamカップ	3月4日(月)9:00～17:00	18歳以上の区内在住・在勤の女性 (学生を除く)	8チーム (1チーム4人)	1チーム 2,000円	2月13日
月いち運動講座 ～春に向けてカラダ改造計画 (インナーマッスルを鍛えるエクササイズと血流を良くするストレッチ)	3月9日(土)9:30～10:30	16歳以上	15人	無料	2月13日

● 区民センター体育館 (〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1139、☎3711-2594)

教室名など	日時	対象	定員	費用	申込期限
ワンポイントレッスン(水泳)	2月7日(水)・28日(水)13:00～13:55	中学生以上	各10人 (先着)	500円	当日 12:30から 窓口へ
高介護予防体力向上教室	2月26日～3月25日の毎週月曜日12:15～13:15(全5回)	立位動作に不安がない60歳以上	30人(抽選)	2,500円	2月5日
子バドミントンジュニア教室	2月28日～3月27日(3月20日を除く)の毎週水曜日 17:30～18:30(全4回)	小学生	20人(抽選)	2,000円	2月1日
バドミントン教室	3月1～22日の毎週金曜日12:30～14:00(全4回)	16歳以上	32人(抽選)	2,000円	2月9日
子幼児水泳教室	3月1～22日の毎週金曜日①15:00～16:00②16:30～17:30(各全4回)	4・5歳	各15人(抽選)	2,000円	2月9日
ふれあいスポーツフェスティバル ①親子ピラティス ②姿勢改善ピラティス	3月3日(日)①9:30～10:20②10:40～11:40	①4・5歳と保護者②16歳以上	①15組 ②30人 (各抽選)	無料	2月13日
高介護予防椅子エクササイズ	3月7～28日の毎週木曜日14:00～15:00(全4回)	60歳以上	30人(抽選)	2,000円	2月15日

● 中央体育館 (〒152-0002目黒本町5-22-8、☎3714-9591、☎3714-9540)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
子中学生卓球交流会(男女個人戦)	2月10日(土)9:00～18:00	中学生	100人	200円	1月29日
フランクソングによる講習会 (体の動きを向上させる運動)	2月22日(木)19:00～20:00	16歳以上	18人	500円	2月5日

● 八雲体育館 (〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、☎5701-2985)

教室名など	日時	対象	定員	費用	申込期限
ランニングに活かせる講座 「バテない脚を作る!下半身のストレッチ&筋トレ」	2月10日(土)10:00～11:00	16歳以上	25人(抽選)	500円	2月2日
健康運動指導士によるお悩み相談	2月15日(木)①14:00～14:30②14:45～15:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日まで (電話・窓口)
健康運動指導士による月イチ講座 「カラダが楽になる?!呼吸のヒミツ」	2月21日(水)19:30～21:00	16歳以上	20人(抽選)	500円	2月10日
栄養講座 「伝統的な食事～日本食の秘密」	2月24日(土)14:30～15:30	16歳以上	7人(抽選)	無料	2月15日
ランニングに活かせる講座 「ブレない姿勢を作る!体幹のストレッチ&筋トレ」	3月9日(土)10:00～11:00	16歳以上	25人(抽選)	500円	2月26日
子トップアスリートふれあい事業 「鹿島丈博氏によるマット運動教室」	3月10日(日)13:30～15:00	小学1～3年生と保護者	30組(抽選)	無料	2月29日