

# 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、7月15日から、区HP(コード①)をご覧ください。

①7月15日から、区HP(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、氏名くふりがな)、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  |
|----------------|--|---|----------------|----------|-------|
| テニスミックスダブルス駒場杯 | 8月27日(日)9:00~17:00                                 | 18歳以上の区内在住・在勤の男女ペア                            | 16組            | 1組1,000円 | 8月16日 |
| 子 幼児体操教室       | 9月1~29日の毎週金曜日①15:30~16:20②16:30~17:20(各全5回)        | ①平成30年9月2日~31年3月1日生まれのかた②9月1日現在5・6歳の未就学児      | ①15人<br>②20人   | 2,500円   | 8月9日  |
| 高60歳以上の水泳教室    | 9月4~25日(18日を除く)の毎週月・木曜日14:00~15:30(全6回)            | 60歳以上   | 40人            | 1,200円   | 8月2日  |
| 秋のゲートボール教室     | 9月8日~11月17日(11月3日を除く)の毎週金曜日9:00~11:00(全10回)        | 16歳以上   | 10人            | 500円     | 8月14日 |
| 子 幼児水泳教室       | 9月13日~11月15日の毎週水曜日15:00~15:50(全10回)                | おむつの取れた3歳以上の未就学児                              | 40人            | 5,000円   | 8月6日  |
| 子 小学生水泳教室(水曜日) | 9月13日~11月15日の毎週水曜日①16:00~16:55②③17:00~17:55(各全10回) | 25mを泳げない①小学1・2年生②小学3~6年生、③クロールで25mを泳げる小学3~6年生 | ①30人<br>②③各12人 | 5,000円   | 8月8日  |
| 子 小学生水泳教室(土曜日) | 9月30日~12月2日の毎週土曜日①14:00~14:55②15:00~15:55(各全10回)   | ①小学1・2年生②小学3~6年生                              | 各30人           | 5,000円   | 8月14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(抽選) | 費用     | 申込期限  |
|----------------------|--|-------------------------|--------|--------|-------|
| ランニング&マラソン教室         | 8月26日~9月16日の毎週土曜日17:00~18:00(全4回)                | 16歳以上                   | 15人    | 2,000円 | 8月4日  |
| 高介護予防椅子エクササイズ        | 8月31日~10月19日の毎週木曜日14:00~15:00(全8回)               | 60歳以上                   | 30人    | 4,000円 | 8月10日 |
| ミニバレー交流会             | 9月3日(日)12:30~15:00                               | 小学生以上                   | 30人    | 無料     | 8月14日 |
| ピラティス教室              | 9月4日~11月6日(9月18日、10月9日を除く)の毎週月曜日14:00~15:00(全8回) | 16歳以上                   | 30人    | 4,000円 | 8月14日 |
| はじめてのボクシング教室         | 9月5日~10月10日の毎週火曜日14:00~15:00(全6回)                | 16歳以上                   | 20人    | 3,000円 | 8月15日 |
| バレーボール交流会            | 9月6日(水)①9:00~11:00②13:20~15:20                   | 16歳以上                   | 各36人   | 500円   | 8月16日 |
| 初心者ソフトテニス教室          | 9月6日~11月8日の毎週水曜日9:00~11:00(全10回)                 | 16歳以上                   | 30人    | 5,000円 | 8月16日 |
| 子 子ども忍者教室(運動遊びプログラム) | 9月24日(日)①10:30~12:00②13:30~15:00                 | 平成26年4月2日~31年4月1日生まれのかた | 各30人   | 1,000円 | 7月28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  |
|--------------------------------|---------------------|-------|--------|------|-------|
| フランクリンメソッドによる講習会(体の動きを向上させる運動) | 8月24日(木)19:00~20:00 | 16歳以上 | 18人    | 500円 | 8月14日 |

## ● 碑文谷体育館 (〒152-0003碑文谷6-12-43、☎3760-1941、📠3760-1943)

| 教室名など                                     | 日時  | 対象                     | 定員(抽選)       | 費用                   | 申込期限  |
|---|---|------------------------|--------------|----------------------|-------|
| 高月曜日のシニアから楽しむトレーニング(タオルやいすを使って気軽に取り組める運動) | 9月4日~10月23日(9月18日、10月9日を除く)の毎週月曜日11:10~12:10(全6回)     | 60歳以上                  | 15人          | 3,000円               | 8月14日 |
| 高木曜日のシニアから楽しむトレーニング(タオルやいすを使って気軽に取り組める運動) | 9月7日~10月26日の毎週木曜日11:10~12:10(全8回)                     | 60歳以上                  | 15人          | 4,000円               | 8月14日 |
| 高シニア向けチェア(いす)ヨガ                           | 9月8日~10月27日の毎週金曜日10:00~11:00(全8回)                     | 60歳以上                  | 20人          | 4,000円               | 8月14日 |
| かんたん機能改善教室~カキラメソッド(ろっ骨を中心に関節を使ったエクササイズ)   | 9月8日~10月27日の毎週金曜日13:00~14:00(全8回)                     | 20歳以上                  | 15人          | 4,000円               | 8月14日 |
| 親子スナッグゴルフ体験教室(ゴルフの基本)                     | 10月21日~11月18日の毎週土曜日13:00~14:30(全5回)                   | ①小学2年生以上と保護者<br>②中学生以上 | ①10組<br>②10人 | ①1組2,500円<br>②2,500円 | 9月30日 |
| 子 はじめてのフェンシング体験教室                         | 10月24日~11月14日の毎週火曜日①16:00~17:00<br>②17:15~18:30(各全4回) | ①小学1・2年生②小学3~6年生       | 各10人         | 2,000円               | 9月30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(抽選) | 費用     | 申込期限  |
|--|--|------------------------------|--------|--------|-------|
| 高ゆっくりプログラム【日常生活動作UP教室】(押す・引くなどの日常動作トレーニング) | 8月22日~9月19日の毎週火曜日9:30~10:30(全5回)               | 60歳以上                        | 30人    | 2,500円 | 8月14日 |
| ズンバ(ダンスフィットネス)                             | 8月22日~9月19日の毎週火曜日11:15~12:00(全5回)              | 16歳以上                        | 30人    | 2,500円 | 8月14日 |
| 健康運動指導士による月イチ講座【冷えに効く、足指・足裏ほぐし】            | 8月23日(水)19:30~21:00                            | 16歳以上                        | 20人    | 500円   | 8月15日 |
| 栄養講座~錆びない身体をつくらう                           | 8月26日(土)14:30~15:30                            | 16歳以上                        | 7人     | 無料     | 8月18日 |
| 子 親子で楽しむ英会話体操【アクティブキッズ】                    | 9月2日~11月4日の毎週土曜日①9:15~10:00②10:10~10:55(各全10回) | 4~6歳の未就学児と保護者                | 各15組   | 5,000円 | 8月24日 |
| 子 親子で楽しむ!ふれあい体操                            | 9月2日~10月7日の毎週土曜日11:10~12:00(全6回)               | 知的障害のある小学生と保護者、運動が苦手な小学生と保護者 | 20組    | 無料     | 8月22日 |