

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、4月15日から、区☎(コード①)をご覧くださいか、お問い合わせください。

☎4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(フリガナ)、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、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、FAX3485-3926)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
初心者剣道教室	5月18日～7月6日の毎週土曜日16:00～17:30(全8回)	小学生以上	20人	4,000円	5月1日
知的障がい者スポーツ教室 ～バスケットボール	5月25日(土)9:30～11:30	一人で参加できる知的障害のある小学生以上	5人	250円	5月18日
初心者子ども水泳教室	6月6日～7月18日(6月27日を除く)の毎週木曜日16:00～17:30(全6回)	25mを続けて泳げない小学生	50人	1,200円	5月13日
やさしいヨガ	6月18日～8月6日の毎週火曜日12:30～13:30(全8回)	16歳以上	50人	4,000円	5月6日
スタンダードピラティス	6月18日～8月6日の毎週火曜日14:00～15:00(全8回)	16歳以上	50人	4,000円	5月6日
ピラティスリラクセーション	6月21日～8月9日の毎週金曜日12:30～13:30(全8回)	16歳以上	50人	4,000円	5月9日
すっきりヨガ	6月21日～8月9日の毎週金曜日14:00～15:00(全8回)	16歳以上	40人	4,000円	5月9日

● 区民センター体育館 (〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1139、FAX3711-2594)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
バレエ教室(初級)	5月25日～6月29日の毎週土曜日17:45～18:45(全6回)	16歳以上	20人	3,000円	5月7日
幼児体操教室	6月5日～7月10日の毎週水曜日16:00～16:45(全6回)	4・5歳	20人	3,000円	5月15日
はじめてのバレエエクササイズ教室	6月6日～7月25日の毎週木曜日12:15～13:15(全8回)	16歳以上	20人	4,000円	5月16日
幼児ヒップホップ教室	6月6日～7月25日の毎週木曜日16:00～16:45(全8回)	4歳～小学1年生	20人	4,000円	5月9日
キッズダンス基礎教室	6月7日～7月26日の毎週金曜日16:00～16:45(全8回)	4歳～小学1年生	20人	4,000円	5月10日
夜間のリラックスヨガ教室	6月7日～7月26日の毎週金曜日20:15～21:15(全8回)	16歳以上	35人	4,000円	5月17日
60代から始めるヨガ	6月10日～7月1日の毎週月曜日10:30～11:30(全4回)	おおむね60歳以上	35人	2,000円	5月20日

● 碑文谷体育館 (〒152-0003碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX3760-1943)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
障害のあるかたのための ～エンジョイ・スポーツ教室	①6月7日②6月21日③7月5日④7月19日の金曜日13:30～14:30	障害のあるかた	なし	150円	5月22日
シニアパワーエイジング (器具を使わない筋トレ)	6月10日～7月29日(7月15日を除く)の毎週月曜日10:00～11:00(全7回)	60歳以上	15人	3,500円	5月21日
シニアから楽しむトレーニング	月曜日 6月10日～7月29日(7月15日を除く)の毎週月曜日11:15～12:15(全7回)	60歳以上	各15人	3,500円	5月21日
	木曜日 6月13日～8月1日の毎週木曜日11:15～12:15(全8回)			4,000円	
産後ボディケア	6月12日～7月10日の毎週水曜日10:30～11:30(全5回)	2カ月～ハイハイ前の乳児と母親	15組	1組2,500円	5月22日
シェイプアップディスコ	6月12日～7月31日の毎週水曜日19:15～20:15(全8回)	20歳以上	15人	4,000円	5月21日
ストレスケアのためのヨガ	6月13日～8月1日の毎週木曜日10:00～11:00(全8回)	20歳以上	15人	4,000円	5月21日
脂肪燃焼ダンスエクササイズ	6月15日～8月24日(6月22日・7月6日・8月10日を除く)の毎週土曜日19:30～20:30(全8回)	20歳以上	15人	4,000円	5月21日

● 中央体育館 (〒152-0002目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX3714-9540)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
フランクlinメソッドによる講習会 (体の動きを向上させる運動)	5月23日(木)19:00～20:00	16歳以上	18人	500円	5月13日

● 八雲体育館 (〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、FAX5701-2985)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
ワンコイン体験会 ～親子で楽しむキッズテニス体験会 園宮前公園庭球場(八雲3-19-12)	5月12日(日)①13:00～13:55②14:00～14:55	4～6歳の未就学児と保護者	各20組	1組500円	5月2日
ズンバ(ダンスフィットネス)	5月14日～6月11日の毎週火曜日11:15～12:00(全5回)	16歳以上	30人	2,500円	5月7日
健康運動指導士による「月イチ講座」 ～ほぐしの極意	5月15日(水)19:30～21:00	16歳以上	20人	500円	5月7日
親子のびのびフィットネス	5月20日～7月29日(7月15日を除く)の毎週月曜日13:30～14:30(全10回)	自立歩行のできる1～3歳と保護者	20組	1組5,000円	5月9日
キッズ体操教室	5月20日～7月29日(7月15日を除く)の毎週月曜日14:45～15:45(全10回)	4～6歳の未就学児	20人	5,000円	5月9日
ジュニア初心者テニス教室	5月21日～6月18日の毎週火曜日①16:00～16:55 ②17:00～17:55(各全5回)	①小学1・2年生 ②小学3～6年生	各28人	2,500円	5月10日
栄養講座～疲労回復!快眠レシピ	5月25日(土)14:30～15:30	16歳以上	7人	無料	5月15日