

体育館の 教室・イベント

場間各体育館

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、9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。

☎9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



①

● 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
みんなでダンス	10月11日(水)13:30~15:00	小学生以上(障害があるかたを含む。介助が必要な場合は介助者同伴)	50人	無料	10月5日
すっきりヨガ	10月20日~12月15日(11月3日を除く)の毎週金曜日 14:00~15:00(全8回)	16歳以上	40人	4,000円	10月4日
やさしいヨガ	10月24日~12月12日の毎週火曜日12:30~13:30(全8回)	16歳以上	50人	4,000円	10月2日
知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール	10月28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	10月21日
高月いち講座 「転倒予防トレーニング」	11月11日(土)9:30~10:30	おおむね60歳以上	15人	無料	10月16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
小学生フットサル教室	10月19日~12月21日(11月16・23日を除く)の毎週木曜日 ①16:00~16:50②17:10~18:00(各全8回)	①小学1・2年生②小学3~6年生	各30人	4,000円	9月28日
高介護予防椅子エクササイズ	10月26日~12月21日(11月16・23日を除く)の毎週木曜日 14:00~15:00(全7回)	60歳以上	30人	3,500円	10月5日
幼児体操教室	11月1日~12月13日(11月15日を除く)の毎週水曜日 16:00~16:45(全6回)	4・5歳	20人	3,000円	10月2日
キッズダンス基礎教室(木曜日)	11月2日~12月21日(11月23日を除く)の毎週木曜日 16:00~16:45(全7回)	4歳~小学1年生	20人	3,500円	10月12日
産後ヨガ教室	11月7~28日の毎週火曜日13:30~14:20(全4回)	首のすわった乳児~2歳と母親	10組	1組2,000円	10月17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
高チェアヨガ(いすを使ったヨガ)	10月11日~12月13日の毎週水曜日13:30~14:30(全10回)	60歳以上	18人	5,000円	9月25日
いきいき元気体操(金曜日)	10月13日~12月22日(11月3日を除く)の毎週金曜日 ①9:00~10:00②10:30~11:30(各全10回)	16歳以上	各10人	5,000円	9月29日
カラダ改善(火曜日)	10月17日~12月19日の毎週火曜日 ①9:00~10:00②10:30~11:30(各全10回)	16歳以上	各10人	5,000円	10月2日
やさしい筋トレ(水曜日)	10月18日~12月20日の毎週水曜日 ①9:00~10:00②10:30~11:30(各全10回)	16歳以上	各10人	5,000円	10月2日
初心者合気道教室	11月5~26日の毎週日曜日9:30~11:30(全4回)	中学生以上	6人	2,000円 (中学生1,000円)	10月23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
高シニアから楽しむトレーニング	月曜日	60歳以上	各15人	4,000円	10月9日
	木曜日			3,500円	
シェイプアップディスコ	11月1日~12月20日の毎週水曜日19:15~20:15(全8回)	20歳以上	15人	4,000円	10月9日
初心者なぎなた教室	11月10日~12月1日の毎週金曜日16:30~17:30(全4回)	小学3年生以上	20人	2,000円	10月10日
リレーションシップバランスボール (バランスボールを使った運動交流)	11月17日(金)13:30~15:00	18歳以上の障害のあるかた・ないかた	なし	無料	10月27日
親子エンジョイスports教室 ~ティーボール編 (ピッチャーのいない野球)	12月10日~6年1月14日(12月31日を除く)の毎週日曜日 13:30~14:20(全5回)	4~6歳の未就学児と保護者	20組	1組2,500円	11月19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
親子のびのびフィットネス	10月16日~12月25日(12月11日を除く)の毎週月曜日 13:30~14:30(全10回)	1~3歳と保護者	20組	1組5,000円	10月6日
高手のひら健康パレー体験会	10月18日(水)10:00~11:30	おおむね60歳以上	40人	無料	10月10日
健康運動指導士による月イチ講座 「スマホ・パソコン疲れ解消! ? 上半身エクササイズ」	10月18日(水)19:30~21:00	16歳以上	20人	500円	10月11日
プロテニス選手によるテニスクリニック (☎宮前公園庭球場)	10月21日(土)①13:15~14:15②14:30~16:00。 雨天中止	①小学生②中学生以上	各20人	500円	10月13日
高脳と身体のイキイキトリム体操	11月8日~12月6日の毎週水曜日10:00~11:00(全5回)	おおむね60歳以上	30人	2,500円	10月30日