

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、12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。

☎12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、FAX3485-3926)

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	6年1月27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	1月20日
月いち運動講座～ロコモティブシンドローム(運動機能の低下状態を調べ、予防のトレーニングを実施)	6年2月10日(土)9:30～10:30	18歳以上	15人	無料	1月15日
指導者養成スポーツ講座 (普通救命講習)	6年2月23日(祝)9:30～12:30	16歳以上	10人	教材費 1,500円	1月18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
トレーニング室体組成測定会	6年1月16日(火)～18日(木)10:00～20:00	16歳以上	なし	トレーニング室利用料	当日会場へ
高介護予防歩行機能向上教室	6年1月31日～3月27日(3月20日を除く)の毎週水曜日 12:00～13:00(全8回)	60歳以上	30人	4,000円	1月10日
はじめてのヨガ教室	6年2月1日～3月21日の毎週木曜日12:00～13:00(全8回)	16歳以上	30人	4,000円	1月11日
親子体操教室	6年2月5日～3月4日(2月12日を除く)の毎週月曜日 10:00～10:45(全4回)	2・3歳と保護者	20組	1組2,000円	1月15日
高60代から始めるトレーニング教室	6年2月7日(水)15:00～16:00	60歳以上	20人	500円	1月17日
子幼児新体操教室	6年2月7日～3月13日の毎週水曜日16:00～16:45(全6回)	4・5歳	20人	3,000円	1月17日
子キッズダンス基礎教室(金曜日)	6年2月9日～3月29日(2月23日を除く)の毎週金曜日 16:00～16:45(全7回)	4歳～小学1年生	20人	3,500円	1月19日
子子ども忍者教室 (運動遊びプログラム)	6年2月18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	各30人	1,000円	12月27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(バランスボールを使ったプログラム)	6年2月2日～3月15日の隔週金曜日13:30～14:30(全4回)	障害のあるかた	なし	1回150円	1月12日
ミニバレー体験交流会	6年2月12日(祝)9:30～11:30	小学生以上	60人	無料	1月23日
スタンダードヨガ	6年2月20日～3月26日の毎週火曜日①9:00～10:00 ②10:20～11:20③11:40～12:40(各全6回)	18歳以上	各20人	3,000円	1月31日
子幼児英語リトミック教室	6年2月21日～3月27日(3月20日を除く)の毎週水曜日 ①10:00～10:40②10:50～11:30③11:40～12:20(各全5回)	①②1歳と保護者③2歳と保護者	各15組	1組2,500円	1月31日
子ベビー産後ヨガ	6年3月1～29日の毎週金曜日13:30～14:30(全5回)	首の据わった3～9カ月の乳児と母親	15組	1組2,500円	2月10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
太極拳教室	6年1月12日～3月22日(2月23日を除く)の毎週金曜日 ①9:00～10:15②10:30～11:45(各全10回)	16歳以上	各25人	5,000円	12月22日
らくらくヨガ教室	金曜日 6年1月12日～3月22日(2月23日を除く)の毎週金曜日 19:00～20:15(全10回)	16歳以上	各18人	5,000円	12月22日
	月曜日 6年1月15日～3月25日(2月12日を除く)の毎週月曜日 13:30～14:45(全10回)				
ゆるトレ&ストレッチ(月曜)	6年1月15日～3月25日(2月12日を除く)の毎週月曜日 ①9:00～10:00②10:30～11:30(各全10回)	16歳以上	各10人	5,000円	12月22日
高ヨガで健康ライフ	6年1月15日～3月25日(2月12日を除く)の毎週月曜日 13:15～14:30(全10回)	60歳以上	15人	5,000円	12月22日
カラダ改善(火曜)	6年1月16日～3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	12月22日
エンジョイシェイプ(木曜)	6年1月18日～3月21日の毎週木曜日 ①9:00～10:00②10:30～11:30(各全10回)	16歳以上	各10人	5,000円	12月22日
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)	6年1月25日(木)19:00～20:00	16歳以上	18人	500円	1月15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
ランニングに活かせる講座 「腕振りに活かせる!上半身のストレッチ&筋トレ」	6年1月13日(土)10:00～11:00	16歳以上	25人	500円	1月5日
高ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	6年1月16日～3月19日の毎週火曜日9:30～10:30(全10回)	60歳以上	30人	5,000円	1月6日
高シニアテニス教室(冬) ①基礎②応用 ☎宮前公園庭球場(八雲3-19-12)	6年1月16日～3月5日の毎週火曜日13:00～15:00(全8回)	60歳以上の①未経験者、初心者②初級者、経験者	各20人	4,000円	1月6日
健康運動指導士による月イチ講座 「日常動作が変わる?!年初めの健康体操」	6年1月17日(水)19:30～21:00	16歳以上	20人	500円	1月9日
子親子のびのびフィットネス	6年1月22日～2月26日(2月12日を除く)の毎週月曜日 13:30～14:30(全5回)	1～3歳と保護者	20組	1組2,500円	1月11日
子キッズ体操教室	6年1月22日～2月26日(2月12日を除く)の毎週月曜日 14:45～15:45(全5回)	4～6歳の未就学児	20人	2,500円	1月11日
子ジュニアバドミントン体験会	6年1月23日(火)17:40～18:40	小学生	30人	無料	1月15日