

# 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、10月15日から、区HP(コード①)をご覧ください。お問い合わせください。

①10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(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



## ● 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
テニスワンポイントレッスン	11月19日(土)13:00~15:00	①18歳以上の初・中級者 ②小学3~6年生の初・中級者	①40人 ②12人	500円	10月27日
子キッズフットサル・フェスティバル	11月20日(日) ①12:50~13:50②14:00~15:00	①4歳以上の未就学児 ②小学1・2年生	各30人	無料	11月7日
ダブルスゲームを楽しもう	11月23日(祝)9:00~11:00	18歳以上のテニス経験者(①男性 ②女性③60歳以上)	各12人	無料	11月3日
子ジュニアテニスレッスン	11月23日(祝)11:00~13:00	小学3~6年生	20人		
子親子で楽しむ簡単テニス	11月23日(祝)①11:15~12:15②12:30~13:30	4歳~小学2年生と保護者	各10組		
苦手克服レッスン	11月23日(祝)14:00~16:00	16歳以上	36人		
知的障がい者スポーツ教室 ~バスケットボール	11月26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	11月19日
月いち講座~アロマケア	12月10日(土)9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	11月7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
高介護予防歩行機能向上教室 ~ララフィット	11月30日~5年2月1日(12月28日・1月4日を除く)の毎週水曜日12:00~13:00(全8回)	60歳以上	25人	4,000円	11月9日
子キッズダンス基礎教室	12月2日~5年1月27日(12月30日を除く)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	10月28日
子こどもヒップホップ教室(金曜日)	12月2日~5年1月27日(12月30日を除く)の毎週金曜日①16:55~17:45②17:50~18:40(各全8回)	①小学1~2年生 ②小学3~6年生	各20人	4,000円	10月28日
高60代から始めるヨガ	12月5~26日の毎週月曜日10:30~11:30(全4回)	おおむね60歳以上	30人	2,000円	11月14日
高60代から始めるトレーニング教室	12月7日(水)15:00~16:00	60歳以上	10人	500円	11月16日
子こどもヒップホップ教室(木曜日)	12月8日~5年2月2日(12月29日を除く)の毎週木曜日①16:55~17:45②17:50~18:40(各全8回)	①小学1~2年生 ②小学3年~中学生	各20人	4,000円	10月28日
ソフトテニスクリニック	12月11日(日)①9:00~10:45②11:00~12:45	①中学生②高校生以上	各28人	無料	11月21日
高介護予防体力向上教室	12月12日~5年2月13日(1月2・9日を除く)の毎週月曜日12:15~13:15(全8回)	介護・介助を必要としない60歳以上	15人	4,000円	11月21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
子幼児英語リトミック教室 (英語を使いながら音楽のリズムに合わせて親子で運動する)	11月9日~12月21日(11月23日を除く)の毎週水曜日①10:00~10:40②10:50~11:30③11:40~12:20(各全6回)	①21歳と保護者 ③2歳と保護者	各15組	1組3,000円	10月25日
スタンダードヨガ	11月15日~12月20日の毎週火曜日①9:00~10:00②10:20~11:20③11:40~12:40(各全6回)	18歳以上	各20人	3,000円	10月27日
リレーションシップバランスボール (障害のあるかたとないかたが一緒にバランスボールを楽しむ)	11月18日(金)13:30~15:00	18歳以上	なし	無料	10月27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トレーニング)	11月24日(木)19:00~20:00	16歳以上	16人	500円	11月11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
健康運動指導士による月イチ講座 ~寒い冬に効く、血流改善ストレッチ	11月9日(水)19:30~21:00	16歳以上	20人(抽選)	500円	11月2日
子ジュニア体操教室	11月21日~12月19日の毎週月曜日16:15~17:15(全5回)	小学生	20人(抽選)	2,500円	11月14日
トップアスリートふれあい事業~玉置大嗣選手によるセパタクロ体験教室 (足で行うバレーボールに似た競技)	11月23日(祝)10:00~11:30	小学生以上	30人(抽選)	無料	11月11日
健康体力相談 健康運動指導士によるお悩み相談	11月24日(木) ①10:00~10:30②10:45~11:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日まで (電話・窓口)
栄養講座 ~睡眠の質を上げる食事と生活習慣	11月26日(土)14:30~15:30	16歳以上	7人(抽選)	無料	11月16日

★感染症対策のため、中止・変更する場合があります。