

# 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ります。  
詳細は、11月15日から、区HP(コード①)をご覧ください。

①11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
- ※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
知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール	12月10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	12月3日
冬のゲートボール教室	5年1月6日~3月10日の毎週金曜日9:00~11:00(全10回)	16歳以上	10人	500円	12月14日
冬季初心者テニス教室	5年1月7日~3月4日(2月11日を除く)の毎週土曜日 13:00~15:00(全8回)	①18歳以上(基礎クラス) ②18歳以上(応用クラス) ③小学4~6年生(初心者クラス)	①24人 ②16人 ③12人	4,000円	11月24日
リラックスヨガ	5年1月11日~2月15日の毎週水曜日19:30~20:30(全6回)	16歳以上	10人	3,000円	12月1日
子月いち講座親子体操	5年1月14日(土)15:00~16:00	4~6歳と保護者	10組	無料	12月6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	費用	申込期限
トレーニング室足型測定会	11月27日(日)~29日(火)10:00~20:00	16歳以上	トレーニング室の定員(先着)	トレーニング室利用料が必要	当日会場へ
子キッズダンス基礎教室(木曜日)	5年1月5日~2月16日の毎週木曜日16:00~16:45(全7回)	4歳~小学1年生	20人(抽選)	3,500円	11月29日
バレエ教室(初級)	5年1月7日~2月18日(2月11日を除く)の毎週土曜日 17:45~18:45(全6回)	16歳以上	20人(抽選)	3,000円	12月16日
チューブdeトレーニング	5年1月10~31日の毎週火曜日12:30~13:20(全4回)	16歳以上	20人(抽選)	2,000円	12月20日
ストレッチヨガ	5年1月10~31日の毎週火曜日13:40~14:30(全4回)	16歳以上	20人(抽選)	2,000円	12月20日
子逆上がりチャレンジ教室	5年1月11日~2月1日の毎週水曜日17:10~18:00(全4回)	鉄棒で逆上がりができない小学生	10人(抽選)	2,000円	12月21日
子こども空手道教室	5年1月11日~3月1日の毎週水曜日17:00~18:00(全8回)	小学生	20人(抽選)	4,000円	12月21日
子小学生ボールゲーム交流会	5年1月15日(日)9:00~10:10	小学1~3年生	25人(抽選)	500円	12月24日
フットサルゲーム交流会	5年1月15日(日)10:40~11:50	16歳以上	20人(抽選)	500円	12月24日
トレーニング室体組成測定会	5年1月17日(火)~20日(金)10:00~20:00(全4回)	16歳以上	トレーニング室の定員(先着)	トレーニング室利用料が必要	当日会場へ

## ● 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
子幼児リトミック教室	5年1月11日~2月15日の毎週水曜日①10:00~10:40 ②10:50~11:30③11:40~12:20(各全6回)	保護者と①おすわりからハイハイまでの乳児②1歳③2歳	各15組	1組3,000円	12月7日
健康ダンス教室	5年1月12日~3月23日(2月23日を除く)の毎週木曜日 16:00~17:00(全10回)	55歳以上	15人	5,000円	12月7日
子幼児体操	5年1月16日~3月20日の毎週月曜日10:00~10:50(全10回)	2歳と保護者	各15組	1組5,000円	12月5日
	5年1月10日~3月14日の毎週火曜日16:00~16:50(全10回)	3歳と保護者			12月6日
	5年1月12日~3月23日(2月23日を除く)の毎週木曜日 ①10:00~10:50②11:20~12:10(各全10回)	①2歳と保護者 ②3歳と保護者			12月7日
美尻ヒップメイク	5年1月13日~3月17日の毎週金曜日16:00~17:00(全10回)	20歳以上	15人	5,000円	12月8日
バレエコンディショニング	5年1月13日~3月17日の毎週金曜日17:30~18:30(全10回)	20歳以上	15人	5,000円	12月8日
高シニアから楽しむトレーニング	5年1月16日~3月20日の毎週月曜日11:10~12:10(全10回)	60歳以上	15人	5,000円	12月5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	
バレーボールレディース交流会	12月10日(土)①9:00~11:30②13:00~15:30	中学生以上の女性	各60人	無料	11月30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トレーニング)	12月26日(月)10:30~11:30	16歳以上	15人	500円	12月13日	
子バトン教室	5年1月11日~3月15日の毎週水曜日	16:00~17:00(全10回)	5・6歳の未就学児	20人	5,000円	12月16日
		17:15~18:15(全10回)	小学1~3年生	25人		
子トータルスポーツ スクール(体の使い方やバ ランス感覚を養う運動)	5年1月11日~3月15日の毎週水曜日	16:00~17:00(全10回)	5・6歳の未就学児	各25人	5,000円	12月16日
		17:15~18:15(全10回)	小学1~3年生			
フラダンス教室	5年1月12日~3月23日(2月23日を除く)の毎週木曜日 ①10:30~11:30②13:00~14:00(各全10回)	16歳以上	各15人	5,000円	12月16日	
子こどもフラダンス教室	5年1月12日~3月23日(2月23日を除く)の毎週木曜日 16:30~17:30(全10回)	4歳~小学3年生	15人	5,000円	12月16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 ~歩けば歩くほど身体が楽になる ウォーキングの秘密	12月14日(水)19:30~21:00	16歳以上	20人(抽選)	500円	12月7日
健康体力相談~健康運動指導士による お悩み相談	12月16日(金)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~血液をサラサラにして病 気に負けない身体づくり	12月24日(土)14:30~15:30	16歳以上	7人(抽選)	無料	12月14日
高シニアテニス教室 (🏟宮前公園庭球場(八雲3-19-12))	5年1月10日~2月28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経験者・初級者	各20人 (抽選)	4,000円	12月20日

★感染症対策のため、中止・変更する場合があります。