

# 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HP(コード①)をご覧ください。

④4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
子 幼児水泳教室	5月10日～7月19日(6月28日を除く)の毎週水曜日 15:00～15:50(全10回)	おむつの取れた3歳以上の未就学児	40人	5,000円	4月24日
初心者剣道教室	5月20日～7月8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10日
知的障がい者スポーツ教室 ～バスケットボール	5月27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20日
子 初心者こども水泳教室	6月1日～7月13日(6月29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1日
ピラティスリラクゼーション	6月16日～8月4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16日～8月4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、📠3711-2594)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
夜間のリラックスヨガ教室	6月2日～7月28日(6月30日を除く)の毎週金曜日 20:15～21:15(全8回)	16歳以上	30人	4,000円	5月12日
子 親子体操教室	6月5～26日の毎週月曜日10:00～10:45(全4回)	2・3歳と保護者	20組	1組2,000円	5月15日
高介護予防体力向上教室	6月5日～7月31日(7月17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	30人	4,000円	5月15日
高介護予防歩行機能向上教室 ～ララフィット	6月7日～7月26日の毎週水曜日12:00～13:00(全8回)	60歳以上	30人	4,000円	5月17日
高介護予防椅子エクササイズ	6月8～29日の毎週木曜日14:00～15:00(全4回)	60歳以上	30人	2,000円	5月18日
はじめてのバレエエクササイズ教室	6月8日～7月27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18日
子 キッズダンス基礎教室(金曜日)	6月9日～7月28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19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
障害のあるかたのための エンジョイ・スポーツ教室	6・7月の第1・3金曜日13:30～14:30	障害のあるかた		1回150円	5月12日
高シニアから楽しむトレーニング	6月19日～8月28日(7月17日、8月14日を除く)の毎週月曜日 11:10～12:10(全9回)	60歳以上	15人	4,500円	5月28日
シェイプアップディスコ	6月21日～8月30日(7月5日、8月16日を除く)の毎週水曜日 19:15～20:15(全9回)	20歳以上	15人	4,500円	5月28日
子 幼児からのボール運動教室	6月22日～8月31日(8月10・17日を除く)の毎週木曜日 16:00～17:00(全9回)	4歳	15人	4,500円	5月28日
高シニア向けチェア(椅子)ヨガ	6月23日～9月1日(8月11・18日を除く)の毎週金曜日 10:00～11:00(全9回)	60歳以上	20人	4,500円	5月28日
かんたん機能改善教室～カキラメソッド(ろっ骨を中心に関節を使ったエクササイズ)	6月23日～9月1日(8月11・18日を除く)の毎週金曜日 13:00～14:00(全9回)	20歳以上	15人	4,500円	5月28日
子 キッズダンス	6月23日～9月1日(8月11・18日を除く)の毎週金曜日 16:00～17:00(全9回)	4・5歳	15人	4,500円	5月28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運動)	5月25日(木)19:00～20:00	16歳以上	15人	500円	5月12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(抽選)	費用	申込期限
子 ジュニア初心者テニス教室 園宮前公園庭球場(八雲3-19-12)	5月14日～6月11日の毎週日曜日 ①15:00～15:55②16:00～16:55(各全5回)	①小学1～3年生②小学4～6年生	各20人	2,500円	5月2日
健康講座～やさしいピラティス	5月16日～6月13日の毎週火曜日10:40～11:30(全5回)	16歳以上	30人	2,500円	5月8日
健康運動指導士による月イチ講座 ～今から始める簡単健康ウォーキング	5月24日(水)19:30～21:00	16歳以上	20人	500円	5月15日
栄養講座～アレルギーと食べ物の関係(座学)	5月27日(土)14:30～15:30	16歳以上	7人	無料	5月18日
子 ジュニア体操教室体験会	5月29日(月)16:00～17:00	小学生	20人	無料	5月19日
子 ジュニア体操教室	6月5日～7月3日の毎週月曜日16:00～17:00(全5回)	小学生	20人	2,500円	5月29日