

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、2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。

☎2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、氏名くふりがな)、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	3月23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	3月16日
テニスワンポイントレッスン	3月23日(土)13:00～15:00	①18歳以上の初心者 ②小学3～6年生の初心者	①40人 ②12人	500円	3月4日
こま散歩 (区内の街並みや公園を散策する)	3月24日(日)10:00～13:00	約5km歩ける小学生以上(小学生・障害のある場合は付き添い者が必要)	20人	無料	3月13日
スローエアロビック (開く、伸ばす、ひねるの要素を取り入れたエクササイズ)	4月8日～6月24日(4月29日、5月6日を除く)の毎週月曜日 13:00～14:00(全10回)	16歳以上	30人	5,000円	3月14日
パワーヨガ(運動量の多いヨガ)	4月8日～6月24日(4月29日、5月6日を除く)の毎週月曜日 19:00～20:00(全10回)	16歳以上	40人	5,000円	3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
子初心者ジュニアテニス教室	4月1日(月)～4日(木) ①②9:00～10:00③④10:00～11:00	①4・5歳(新年長)と保護者②新小学1年生と保護者③新小学2・3年生④新小学4～6年生	①②各10組 ③④各20人	①②1組 2,000円 ③④2,000円	3月4日
子幼児ヒップホップ教室	4月4日～5月30日(5月2日を除く)の毎週木曜日 16:00～16:45(全8回)	4歳～新小学1年生	20人	4,000円	3月14日
初心者テニス教室	①基本 ②応用 4月13日～6月8日(5月4日を除く)の毎週土曜日 9:00～11:00(各全8回)	中学生以上	各20人	4,000円	2月29日
初心者ランニング教室	4月13日(土)17:00～18:00	16歳以上	15人	500円	3月25日
剣道無料体験会	4月16日(火)・19日(金)①16:00～17:00②17:00～18:30	小学生以上	各10人	無料	3月26日
子幼児新体操教室	4月17日～5月22日の毎週水曜日16:00～16:45(全6回)	4・5歳	20人	3,000円	3月27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
高シニアリトミック (音楽に合わせて、歌って動く)	4月3日～5月1日の毎週水曜日11:15～12:15(全5回)	60歳以上	20人	2,500円	3月12日
高シニアパワーエイジング(自重を用いた全身の筋力トレーニング)	4月8日～6月3日(4月29日、5月6日を除く)の毎週月曜日 10:00～11:00(全7回)	60歳以上	15人	3,500円	3月12日
ストレスケアのためのヨガ	4月11日～6月6日(5月2日を除く)の毎週木曜日 10:00～11:00(全8回)	20歳以上	15人	4,000円	3月12日
ピラティス(※)メソッド	4月12日～5月31日(5月3日を除く)の毎週金曜日 9:30～10:30(全7回)	18歳以上の未経験者・初心者	20人	3,500円	3月22日
脂肪燃焼ダンスエクササイズ (ダンスをしながら行うエクササイズ)	4月13日～6月8日(4月20日、5月4日を除く)の毎週土曜日 19:30～20:30(全7回)	20歳以上	15人	3,500円	3月12日
子キッズJポップダンス教室	4月16日～6月11日(5月7日を除く)の毎週火曜日 ①16:00～16:50②17:00～18:00(各全8回)	①5・6歳の未就学児 ②新小学1・2年生	各20人	4,000円	3月22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(抽選)	定員(抽選)	費用	申込期限
子バスケットボールクリニック	3月23日(土)①9:00～10:20②10:40～12:00	①小学1～3年生②小学4～6年生	各40人	無料	2月29日
フランクlin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)	3月26日(火)10:30～11:30	16歳以上	18人	500円	3月15日
子体操教室	①キッズ ②ジュニア 4月10日～6月19日(5月1日を除く)の毎週水曜日 ①16:00～17:00②17:15～18:15(各全10回)	①5・6歳の未就学児 ②新小学1～3年生	①20人 ②25人	5,000円	3月22日
子親子体操教室	4月15日～6月17日(4月29日、5月6日を除く)の毎週月曜日 ①10:00～10:50②11:00～12:00(各全8回)	①1～2歳半と保護者 ②2～5歳と保護者	各20組	1組4,000円	4月1日
子初心者こども柔道教室	4月18日～6月27日(5月2日を除く)の毎週木曜日 17:00～18:30(全10回)	小学生	15人	2,500円	4月1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 ～全身スッキリ!ボールでコリ解消!	3月20日(祝)19:30～21:00	16歳以上	20人(抽選)	500円	3月8日
栄養講座「むくみ解消・生活習慣病 予防～減塩の健康効果」	3月23日(土)14:30～15:30	16歳以上	7人(抽選)	無料	3月7日
健康運動指導士によるお悩み相談	3月27日(水)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)
高ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	4月9日～6月11日の毎週火曜日9:30～10:30(全10回)	60歳以上	30人(抽選)	5,000円	3月19日
ビューティーピラティス(※)	4月9日～5月7日の毎週火曜日10:40～11:40(全5回)	16歳以上	30人(抽選)	2,500円	3月21日
テニス教室(陽宮前公園庭 球場(八雲3-19-12))	①基礎 ②応用 4月9日～6月11日の毎週火曜日13:00～15:00(各全10回)	①中学生以上の未経験者と初心者 ②中学生以上の初級者と経験者	各20人 (抽選)	5,000円	3月18日

※ピラティス=インナーマッスルを鍛えるエクササイズ