

目黒区民センター体育館

各種教室・イベントのご案内



2026年
10月15日
募集開始!

No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者	定員	回数 / 費用	申込期限
①	<u>ワンポイントレッスン(水泳)</u> 泳ぎをもっと上手になりたいかた、フォームが気になるかたに泳ぎのポイントを指導いたします。 講師：目黒区民センター屋内プール指導員	11/4～25 水曜日 13:00～13:55	中学生以上	先着 12人 各1回 600円	当日受付 12:30 ～
②	<u>フットサル交流会</u> 参加者でチームを作り試合を楽しみます。 経験者の方にお勧めです。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	11/10・17・24 火曜日 20:15～21:15	16歳以上	各回 20人 各1回 600円	当日受付 19:50 ～
③	<u>スポーツ交流会(バドミントン)</u> 皆様で試合を楽しみましょう。 バドミントンで仕事のリフレッシュにつなげましょう。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	11/13・20・27 金曜日 20:15～21:15	16歳以上	各回 32人 各1回 600円	当日受付 19:50 ～
④	<u>フレイル予防はつらつ教室(第4回)</u> 筋肉を強くする筋力トレーニングと体力アップのための有酸素運動で体力づくりを行います。姿勢が気になる方、元気に動きたい方におすすめの自立高齢者向けの教室です。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	11/16～2/1 (11/23・12/28・ 1/4・11を除く) 毎週月曜日 12:15～13:15	60歳以上 立位動作に不安 のない方	30人 全8回 4,800円	10/26
⑤	<u>幼児ヒップホップ教室(第5回)</u> はじめてダンスに挑戦する子どもを対象にヒップホップの簡単なステップと振り付けを学びます。楽しくリズム感を養うことができます。 講師：高田 早織	11/19～1/14 (12/31を除く) 毎週木曜日 16:00～16:45	4歳～小学1年生	20人 全8回 4,800円	10/29
⑥	<u>小学生ヒップホップ教室(木)(第5回)</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にしたヒップホップの基礎を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。 ②は中学生まで参加可能です。 講師：KYOKO	11/19～1/14 (12/31を除く) 毎週木曜日 ①16:55～17:45 ②17:50～18:40	①小学1～2年生 ②小学3～中学生	各24人 全8回 4,800円	10/29
⑦	<u>キッズダンス基礎教室(第5回)</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象に簡単なステップや振り付けを楽しく学びます。ダンスを通じて体力づくりや協調性を身につけることを目的とした教室です。 講師：MINAMI	11/20～1/15 (1/1を除く) 毎週金曜日 16:00～16:45	4歳～小学1年生	15人 全8回 4,800円	10/30
⑧	<u>小学生ヒップホップ教室(金)(第5回)</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にしたヒップホップの基礎を学ぶ教室です。 ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。 講師：MINAMI	11/20～1/15 (1/1を除く) 毎週金曜日 ①16:55～17:45 ②17:50～18:40	①小学1～2年生 ②小学3～6年生	①15人 ②20人 全8回 4,800円	10/30
⑨	<u>バスケットボール交流会</u> 皆様で試合を楽しみましょう。バスケットボールで仕事のリフレッシュにつなげましょう。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	11/26 木曜日 19:30～21:00	16歳以上	20人 全1回 600円	11/5
⑩	<u>初心者なぎなた教室</u> 初心者向けになぎなたの指導をいたします。なぎなたは伝統文化のひとつです。相手に対する礼儀や公正な態度が養われ、心身両面の育成を目標にしています。 講師：目黒区なぎなた連盟指導員	11/30～12/21 毎週月曜日 16:30～18:00	小学生以上	20人 全4回 無料	11/9

裏に続きます

目黒区民センター体育館

各種教室・イベントのご案内



No	教 室 名 / 内 容	開催日時 / 対象者		定 員	回数 / 費用	申込期限
⑪	<u>幼児うんどう教室（第4回）</u> 遊びながら体を動かし、運動の基礎を楽しく身につける教室です。走る・飛ぶ・バランスなどの動きを通して、体力・集中力・チャレンジする心を育てます。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	12/2～23 毎週水曜日 16:00～16:45	4歳からの 未就学児	20人	全4回 2,400円	11/11
⑫	<u>小学生ヘキサスロン教室（第4回）</u> 屋内で安全にできるエアロケット・エアロディスク・ソフトハンマーなどを使い、走る・飛ぶ・蹴る・投げるの基礎を安全に体験できるプログラムで運動の基礎を学びます。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	12/2～23 毎週水曜日 17:10～18:00	小学生	25人	全4回 2,400円	11/11
⑬	<u>小学生ドッジボール教室（第1回）</u> ボールの投げ方・取り方を習得しゲームを行い、ボール苦手を克服。楽しみながら苦手を克服しましょう。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	12/3～24 毎週木曜日 ①16:00～16:50 ②17:10～18:00	①小学1・2年生 ②小学3～6年生	各20人	全4回 2,400円	11/12
⑭	<u>ソフトテニスクリニック</u> 社会人日本一経験者の山口氏によるクリニック。ラケットの握り方・構え方・ストロークの練習法、ゲームなど生涯スポーツ、ソフトテニスを楽しむための知識・技術を習得できます。 講師：山口 大地	12/13 日曜日 ①9:00～10:45 ②11:00～12:45	①中学生 ②16歳以上	各28人	全1回 無料	11/20
⑮	<u>忍者学校</u> 心も体も忍者になりきって、さまざまな修行に挑戦！ 楽しく遊びながら運動の動作を身につけることができます。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	12/13 日曜日 ①10:30～12:00 ②13:30～15:00	5歳～小学3年生	各30人	全1回 1,200円 (材料費込)	11/20



※時間変更・人数変更の可能性がございますので予めご了承ください。

※ 申込みは、目黒区ホームページ/FAX/ハガキ/窓口にて受け付けております。

電話での受付はしていません。

※ 抽選結果（当選・落選）について

目黒区ホームページから申し込みの場合は、下記メールアドレスより通知いたします。

m-meguro@mizuno.co.jp が受信できるように設定をお願いいたします。

FAX/ハガキ/窓口でお申し込みの場合は、ハガキより通知いたします。

※ 定員に達した場合、目黒区在住・在勤・在学・在園が優先となります。

※ 受講料は一括支払いです。納入後の返金は原則いたしません。

※ お問い合わせ等ございましたら、右記連絡先までご連絡ください。

目黒区民センター体育館

Tel 03-3711-1139

Fax 03-3711-2594

教室申込は

LINEからでもできます！



キリトリ線

《教室申込書》

受付日

教室名 No. _____

()

フリガナ	性別	学年	年齢
氏名	男 ・ 女		歳
住所	TEL		
mail address			
目黒区在勤在学の方は下記も記入してください↓			
学校・会社名称	所在地		

※利用目的について この度、お客様から頂戴致します個人情報は「教室運営」のみに利用させていただきます。それら諸連絡を実施するにあたり、「目黒区民センター体育館」で厳重に管理させていただきます。

目黒区立目黒区民センター体育館

〒153-0063 目黒区目黒2-4-36 TEL 03-3711-1139