

# 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2月10日 募集開始!

No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者	定員	回数 費用	申込み 期限	
①	<b>ワンポイントレッスン★水泳</b> 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	3/4~25 毎週水曜日 13:00~13:55	中学生以上	先着 12人	各1回 500円	当日
②	<b>初心者ジュニアテニス教室</b> 未経験者・初心者を対象に、テニスにはじめて挑戦、テニスの基本を学んでみたい方向けに、ラケットの握り方・構え方・打ち方の練習法を目黒区テニス協会の指導員が丁寧に指導いたします。春休みに楽しく学びましょう。 ※ラケットの無料貸出あります。 講師：目黒区テニス協会指導員	4/1・2・4 (水・木・土曜日) ①・② 9:00~10:00 ③・④ 10:00~11:00 4/3(金曜日) ①・② 11:00~12:00 ③・④ 12:00~13:00 予備日4/5(日曜日) ①・② 11:00~12:00 ③・④ 12:00~13:00	①4~5歳と保護者 ②6~7歳と保護者 ③新小学2・3年生 ④新小学4~6年生	①・②10組 ③・④15人	全4回 2,400円	3/11
③	<b>ワンポイントレッスン★水泳</b> 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	4/1~22 毎週水曜日 13:00~13:55	中学生以上	先着 12人	各1回 600円	当日
④	<b>幼児うんどう教室(第1回)</b> 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・跳ぶ・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。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	4/1~22 毎週水曜日 16:00~16:45	4~6歳の 未就学児	20人	全4回 2,400円	3/11
⑤	<b>小学生ヘキサスロン教室(第1回)</b> 走る・跳ぶ・投げるなど運動発達に必要な基本動作を身につけられるミズノ独自の運動プログラム! 専用器具を使いながら安全に、そして楽しく多様な動きにチャレンジできます。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	4/1~22 毎週水曜日 17:10~18:00	新小学3~6年生	25人	全4回 2,400円	3/11
⑥	<b>気功&amp;健康太極拳(第1回)</b> 中国由来の健康法の1つである気功と太極拳は、滑らかでゆったりと動きます。その動きは心や体を整えると言われてます。簡単な気功ストレッチと太極拳を習得します。 講師：海野 直美	4/1~5/27 (4/29,5/6除く) 毎週水曜日 15:00~16:00	16歳以上	30人	全7回 4,200円	3/11
⑦	<b>元気に歩こう! ラララフィット(第1回)</b> 膝・腰周りの筋肉をしっかり鍛え、転倒しにくい身体作りを目指します。椅子に座ったままできる運動・簡単な立位での運動を行います。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	4/1~6/3 (4/29,5/6除く) 毎週水曜日 12:00~13:00	60歳以上	30人	全8回 4,800円	3/11
⑧	<b>はじめてのヨガ教室(第1回)</b> 初心者向けのヨガ教室です。ヨガの基本(呼吸法・運動法)を学びます。はじめて行くかたでも無理なくご参加いただけます。 講師：清奈	4/2~5/21 毎週木曜日 12:00~13:00	16歳以上	25人	全8回 4,800円	3/12
⑨	<b>幼児ヒップホップ教室(第1回)</b> 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	4/2~5/21 毎週木曜日 16:00~16:45	4歳~新小学1年生	20人	全8回 4,800円	3/12
⑩	<b>小学生ヒップホップ教室★木曜日(第1回)</b> 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本を学ぶ教室です。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：未定	4/2~5/21 毎週木曜日	①新小学1・2年生 16:55~17:45 ②新小学3年生~中学生 17:50~18:40	各24人	全8回 4,800円	3/12
⑪	<b>キッズダンス基礎教室(第1回)</b> 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。ダンスを通し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	4/3~5/22 毎週金曜日 16:00~16:45	4歳~新小学1年生	20人	全8回 4,800円	3/13
⑫	<b>小学生ヒップホップ教室★金曜日(第1回)</b> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にヒップホップの基本を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。 講師：MINAMI	4/3~5/22 毎週金曜日	①新小学1・2年生 16:55~17:45 ②新小学3年生~6年生 17:50~18:40	各24人	全8回 4,800円	3/13
⑬	<b>初心者ランニング教室</b> <b>正しいフォームで走るのが楽になるランニング教室【ハイニー編】</b> 走るのがつらい原因は体力ではなくフォームかもしれません。ハイニー(桃上げ動作)を整えることでランニングがより楽になります!【走れない】を【走れる感覚】と一緒に変えていきましょう! 講師：パンナイ	4/4 土曜日 16:45~17:45	16歳以上	20人	600円	3/13
⑭	<b>フレイル予防はつらつ教室(第1回)</b> 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。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	4/6~6/1 (5/4除く) 毎週月曜日 12:15~13:15	60歳以上 (立位動作に 不安がないかた)	30人	全8回 4,800円	3/16

# 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2月10日 募集開始!

No	教室名/内容	開催日時/対象者	定員	回数 費用	申込み 期限
⑮	<b>リフレッシュ・ママヨガ教室</b> 産後の体調を整え、身体を引き締めることを目的とします。お子さんとのスキンシップも楽しみ、リフレッシュも目的とします。 講師：千田 麻美	4/7~28 毎週火曜日 13:30~14:30	首座りから2歳までの 幼児と母親	12組 全4回 2,400円	3/17
⑯	<b>初心者シニアテニス教室</b> 未経験者・初心者を対象にラケットの握り方、構え方、各ストロークの練習法、最終的にはラリー(ゲーム)ができるようになるまで、指導員が丁寧に指導いたします。 講師：目黒区テニス協会指導員	4/7~6/2 (5/5除く) (予備日6/9・16日) 毎週火曜日 9:00~11:00	60歳以上 ①基礎編 20名 ②応用編 20名	40人 全8回 4,800円	3/11
⑰	<b>小学生スポーツ塾(第1回)</b> ボール遊び・跳び箱・鉄棒・マット運動など、多彩な運動を通して基礎体力と運動能力を育てます。運動が苦手な子でも楽しくできるように進めていきますので、ぜひご参加ください! 講師：ミズノスポーツサービス指導員	4/9~30 毎週木曜日	①新小学1~3年生 16:00~16:50 ②新小学4~6年生 17:10~18:00	各25人 全4回 2,400円	3/19
⑱	<b>フレイル予防のびのび体操(第1回)</b> 椅子に座ったままで行うストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングを交えて、楽しく運動をしていきます。元気に歩けるカラダを目指す、運動初心者の方でも参加がしやすい教室です。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	4/9~5/28 毎週木曜日 14:00~15:00	60歳以上	20人 全8回 4,800円	3/19
⑲	<b>MEGUROスイミングクリニックA(第1回)</b> 子どもを対象にした水泳教室。基本的技術を習得し、レベルに応じて指導していきます。 講師：目黒区民センター屋内プール指導員	4/9~6/18 (4/30除く) 毎週木曜日 16:10~16:55	顔つけキックが できる小学生	40人 全10回 6,000円	3/19
⑳	<b>MEGUROスイミングクリニックB(第1回)</b> 子どもを対象にした水泳教室。基本的技術を習得し、レベルに応じて指導していきます。 講師：目黒区民センター屋内プール指導員	4/9~6/18 (4/30除く) 毎週木曜日 17:00~17:45	クロール12.5m以上 泳げる小学生	40人 全10回 6,000円	3/19
㉑	<b>ランニング教室</b> 初心者でもできる30分ジョグ達成ランニング教室 走るのが苦手でも大丈夫!きつくない走り方とペースを学び全4回で【30分ジョグ】を目指します。初心者・運動が久しぶりの方でも安心のランニング教室 講師：バンナイ	4/11~5/2 毎週土曜日 16:45~17:45	16歳以上	20人 全4回 2,400円	3/23
㉒	<b>初心者テニス教室(第1回)</b> 未経験者・初心者を対象にラケットの握り方、構え方、各ストロークの練習法、最終的にはラリー(ゲーム)ができるようになるまで、指導員が丁寧に指導いたします。 講師：目黒区テニス協会指導員	4/11~6/6 (5/2除く) (予備日6/13・20日) 毎週土曜日 9:00~11:00	中学生以上 ①基礎編 20名 ②応用編 20名	40人 全8回 4,800円	3/19

※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込みの場合は、下記メールアドレスより通知いたします。  
このアドレスを受信できるように設定をお願いいたします(m-meguro@mizuno.co.jp)  
FAX/ハガキ/窓口で申込みの場合は、ハガキより通知いたします。
- ※ 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

キリ線 ✕  
受付日

《教室申込書》

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