目黒区民センター体育館

各種教室・イベントのご案内







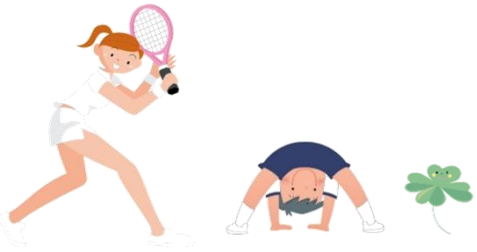
2026年
11月15日
募集開始！

No	教　室　名 / 内　容	開催日時 / 対象者		定　員	回数 / 費用	申込期限
①	トレーニング室足型測定 測定器で足型・足圧を測定します。自分の足型のタイプや癖・トラブルを理解し、靴選びの際にぜひご活用ください。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	12/13~15 日曜日～火曜 10:00～20:00	足サイズ19センチ以上	なし	トレーニング室利用料のみ	当日受付
②	スポーツ交流会（バドミントン） 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ッレ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	12/4～25 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 ～
③	こども体育館開放 お子様が自由に体を動かして遊べるよう、体育館を開放します。ご家族やお友達と一緒に楽しく体を動かしましょう！ 担当：ミズノスポーツサービス指導員	1/10 日曜日 ①9:45～10:45 ②11:00～12:00	①3歳以上の未就学児〈保護者同伴:大人1名につき子ども2名まで） ※料金は子どものみ ②小学生	各回 25人	各1回 600円	12/18
④	60代から始めるヨガ（第2回） ヨガの基本（呼吸法・運動法)を学びます。はじめてヨガを行う方でも無理なくご参加いただけます。 講師：坂詰　友美	1/5～3/2 (2/23を除く) 毎週火曜日 12:00～13:00	概ね60歳以上	25人	全8回 4,800円	12/15
⑤	はじめてのバレエエクササイズ（第3回） バレエの基礎を学びながら、音楽に合わせて楽しくエクササイズを行う教室です。初めての方でもお気軽にご参加ください。 講師：AIRI	1/7～3/4 (2/11を除く) 毎週木曜日 12:15～13:15	16歳以上	20人	全８回 4,800円	12/17
⑥	気功・太極拳教室（第4回） 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います。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	1/6～2/24 毎週水曜日 15:00～16:00	16歳以上	30人	全8回 4,800円	12/16
⑦	フレイル予防のびのび体操（第5回） 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しやすい教室です。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	1/7～3/4 (2/11を除く) 毎週木曜日 14:00～15:00	60歳以上	30人	全8回 4,800円	12/17
⑧	元気に歩こう！ララフィット（第5回） 膝・腰回りの筋肉をしっかりと整え、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。 担当：ミズノスポーツサービス指導員	1/6～2/24 毎週水曜日 12:00～13:00	60歳以上	30人	全8回 4,800円	12/16

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
⑨	初心者テニス教室（第3回） 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、最終的にはラリーができるようになるまで指導員が丁寧にご指導いたします。 講師：目黒区テニス協会指導員	1/9～2/27 毎週土曜日 （予備日3/6・13） 9:00～11:00	中学生以上 ①基礎 ②応用	各20人	全8回 4,800円	12/18
⑩	小学生スポーツ塾(第6回) ボール遊び・鉄棒など、たくさんのスポーツを行いながら、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すすめていきますので、ぜひご参加ください！ 担当：ミズノスポーツサービス指導員	1/7～28 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25人	全4回 2,400円	12/17
⑪	フットサル交流会 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	12/1～22 毎週火曜日 20:15~21:15	16歳以上	各回 20人	各1回 600円	当日受付 19:50 ～

※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おりません。
※ 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 氏名	性別 男　・　女	学年	年齢 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」のみに利用させて頂きます。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頂きます。

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