



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
①	<u>ピラティス教室</u> 「体幹を鍛え、疲れにくい身体へ」 正しい姿勢・呼吸法・身体の使い方をマスターしてピラティスの効果を実感してください。 担当：和久井 志保里	9/1～10/27 毎週火曜日 (9/22を除く) 12:00～13:00	16歳以上	30 全8回 4,800円	8/10
②	<u>ママ＆ベビーヨガ教室（第4回）</u> 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	9/1～9/29 毎週火曜日 (9/22を除く) 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	8/10
③	<u>バレーボール交流会</u> バレーボールの試合を行います。 1名からでもお気軽に参加できます。 担当：目黒区バレーボール連盟指導員	9/2 水曜日 9:00～12:00	16歳以上	36人 600円	8/12
④	<u>スポーツ交流会</u> <u>①②ZUMBA®60（暗闇）</u> <u>③FITHOP（暗闇）</u> 有酸素と筋肉運動を合わせた韓国のフィットネスダンス！ ZUMBAのようにワイワイと動き回りましょう！！ 担当：①②TAKARAE ③TAKARAE・MANA	①8/7 金曜日 ②8/21 金曜日 ③8/28 金曜日 20:15～21:15	16歳以上	先着各 100人 各1回 600円	7/15 申込 開始 先着
⑤	<u>元気に歩こう！ララフィット（第3回）</u> 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	9/2～10/28 毎週水曜日 (9/23を除く) 12:00～13:00	60歳以上	30人 全8回 4,800円	8/12
⑥	<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	9/2～30 水曜日 (9/23を除く) 13:00～13:55	中学生以上	先着 12人 各1回 600円	当日受付 12:30 ～
⑦	<u>幼児うんどう教室（第3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。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	9/2～30 水曜日 (9/23を除く) 16:00～16:45	4歳からの 未就学児	20人 全4回 2,400円	8/12
⑧	<u>小学生ヘキサスロン教室（第3回）</u> 屋内でも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。 講師：トレーニング室指導員	9/2～30 水曜日 (9/23を除く) 17:10～18:00	小学生	25人 全4回 2,400円	8/12
⑨	<u>はじめてのバレエエクササイズ教室（第2回）</u> 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	9/3～10/22 毎週木曜日 12:15～13:15	16歳以上	20人 全8回 4,800円	8/13
⑩	<u>フレイル予防のびのび体操（第3回）</u> 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	9/3～10/22 毎週木曜日 14:00～15:00	60歳以上	30人 全8回 4,800円	8/13

No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者	定員	回数 / 費用	申込期限
⑪	運動会必勝塾（第2回） 苦手克服からタイムアップまでサポート！走りの基本とバトンパスまで丁寧に指導し、運動会で自信につながる力を育てます。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	9/3～24 毎週木曜日	①小学1～2年生 16:00～16:50 ②小学3～6年生 17:10～18:00	各25人 全4回 2,400円	8/13
⑫	ウォーキング教室（第2回） 正しい歩き方のコツを楽しくご紹介します。ウォーキングを始めた方、ウォーキングを現在続けている方、仲間と共に楽しく運動していきましょう。 担当：川上ゆき子	9/4～25 金曜日 14:00～15:00	16歳以上	20人 全4回 2,400円	8/14
⑬	ミニバレー交流会 ミニバレーの基本技術の練習をします。やわらかいボールで誰にでも手軽にできるミニバレー。1名からでもお気軽に参加できます。 担当：東京ミニバレー協会指導員	9/6 日曜日 12:30～15:00	小学生以上	60人 無料	8/17
⑭	フレイル予防はつらつ教室（第3回） 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	9/7～11/9 (9/21・10/12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	8/17
⑮	ピックルボール交流会 ①はじめての体験会 ②ゲーム交流会 講師：ミズピックルボールコーディネーター	9/9～10/7 毎週水曜日 (9/23を除く) ①12:30～13:30 ②14:00～15:00	16歳以上 ①未経験者 ②ゲームができる経験者	各24人 全4回 各2,400円	8/17
⑯	シニアeスポーツ体験会（第2回） ゲーム「太鼓の達人」をしながら簡単な運動をします。初めての方でも楽しめます。ぜひご参加ください。 講師：トレーニング室指導員	9/11 金曜日 10:30～11:30	概ね60歳以上	10人 無料	8/21



※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