

体育館の 教室・イベント

場間各体育館

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、区(コード①)をご覧ください。お問い合わせください。

①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(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、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、FAX3485-3926)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
みんなでダンス	10月9日(水)13:30~15:00	小学生以上	50人	無料	9月30日
初心者剣道教室	10月19日~12月14日(11月23日を除く)の毎週土曜日 16:00~17:30(全8回)	小学生以上	20人	4,000円	10月7日
ピラティスリラクゼーション	10月25日~12月13日の毎週金曜日12:30~13:30(全8回)	16歳以上	50人	4,000円	10月8日
すっきりヨガ	10月25日~12月13日の毎週金曜日14:00~15:00(全8回)	16歳以上	40人	4,000円	10月8日
知的障がい者スポーツ教室 ~バスケットボール	10月26日(土)9:30~11:30	一人で参加できる知的障害のある小学生以上	5人	250円	10月19日
やさしいヨガ	10月29日~12月17日の毎週火曜日12:30~13:30(全8回)	16歳以上	50人	4,000円	10月7日
スタンダードピラティス	10月29日~12月17日の毎週火曜日14:00~15:00(全8回)	16歳以上	50人	4,000円	10月7日
リラックスヨガ	10月30日~12月4日の毎週水曜日19:30~20:30(全6回)	16歳以上	12人	3,000円	10月9日
月イチ講座 「転倒予防トレーニング」	11月9日(土)9:30~10:30	おおむね60歳以上	15人	無料	10月9日

● 区民センター体育館 (〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1139、FAX3711-2594)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
産後ヨガ教室	10月15日~11月5日の毎週火曜日13:00~14:00(全4回)	首が据わった乳児~2歳と母親	15組	2,000円	9月24日
介護予防椅子エクササイズ	10月31日~12月26日(11月7日を除く)の毎週木曜日 14:00~15:00(全8回)	60歳以上	35人	4,000円	10月10日
小学生フットサル教室	10月31日~12月26日(11月7日を除く)の毎週木曜日 ①16:00~16:50②17:10~18:00(各全8回)	①小学1・2年生②小学3~6年生	各30人	4,000円	10月10日
バレエ教室(初級)	11月2日~12月21日(11月23日、12月7日を除く)の毎週土曜日 17:45~18:45(全6回)	16歳以上	20人	3,000円	10月11日
はじめてのヨガ教室	11月7日~12月26日の毎週木曜日12:00~13:00(全8回)	16歳以上	30人	4,000円	10月17日
親子水泳教室	11月8~29日の毎週金曜日15:00~16:00(全4回)	おむつのとれた3歳以上の未就学児と保護者	10組	2,000円	10月18日
介護予防体力向上教室	11月11日~7年1月6日(12月30日を除く)の毎週月曜日 12:15~13:15(全8回)	立位動作に不安がない60歳以上	35人	4,000円	10月21日
介護予防歩行機能向上教室 (ラララフィット)	11月13日~7年1月8日(1月1日を除く)の毎週水曜日 12:00~13:00(全8回)	60歳以上	35人	4,000円	10月23日
初心者なぎなた教室	11月18日~12月9日の毎週月曜日16:30~18:00(全4回)	小学生以上	20人	無料	10月28日

● 碑文谷体育館 (〒152-0003碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX3760-1943)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
幼児体操	10月29日~12月17日の毎週火曜日16:00~16:50(全8回)	3・4歳	15人	4,000円	10月17日
シェイプアップディスコ	10月30日~12月18日の毎週水曜日19:15~20:15(全8回)	20歳以上	15人	4,000円	10月17日
幼児からのボール運動教室	10月31日~12月19日の毎週木曜日16:00~17:00(全8回)	4歳	15人	4,000円	10月17日
ベビー産後ヨガ	11月1~29日の毎週金曜日13:30~14:30(全5回)	首の据わった3カ月~ハイハイ前の乳児と母親	15組	2,500円	10月13日
キッズダンス	11月1日~12月20日(11月15日を除く)の毎週金曜日 16:00~17:00(全7回)	4・5歳	15人	3,500円	10月17日
脂肪燃焼ダンスエクササイズ	11月2日~12月21日(11月23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	10月17日
リレーションシップバランスボール	11月15日(金)13:30~15:00	18歳以上	なし	無料	10月20日
初心者なぎなた教室	11月8~29日の毎週金曜日16:30~17:30(全4回)	小学3年生以上	10人	2,000円	10月13日
親子エンジョイスports教室 ~ちびっこ野球編	12月1日~7年1月5日(12月29日を除く)の毎週日曜日 13:30~14:30(全5回)	①4~6歳の未就学児と保護者 ②小学1・2年生と保護者	各15組	2,500円	11月10日

● 中央体育館 (〒152-0002目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX3714-9540)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
ヨガで健康ライフ	10月7日~12月23日(10月14日、11月4日を除く)の毎週月曜日13:15~14:30(全10回)	60歳以上	20人	5,000円	9月24日
らくらくヨガ教室	月曜日 10月7日~12月23日(10月14日、11月4日を除く)の毎週月曜日13:30~14:45(全10回)	16歳以上	各18人	5,000円	9月24日
	金曜日 10月11日~12月13日の毎週金曜日19:00~20:15(全10回)				
リフレッシュヨガ教室	月曜日 10月7日~12月23日(10月14日、11月4日を除く)の毎週月曜日10:00~11:15(全10回)	16歳以上	各25人	5,000円	9月24日
	金曜日 10月11日~12月20日(11月22日を除く)の毎週金曜日13:30~14:45(全10回)				
チェアヨガ	10月9日~12月11日の毎週水曜日13:30~14:30(全10回)	60歳以上	18人	5,000円	9月27日
シニアヨガ教室	10月9日~12月11日の毎週水曜日13:30~14:45(全10回)	60歳以上	18人	5,000円	9月27日
フランクリン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)	10月24日(木)19:00~20:00	16歳以上	18人	500円	10月11日
初心者合気道教室	11月3~24日の毎週日曜日9:30~11:30(全4回)	中学生以上	6人	2,000円 (中学生1,000円)	10月21日

● 八雲体育館 (〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、FAX5701-2985)

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お悩み相談	10月9日(水)①14:00~14:30②14:45~15:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日までに電話・窓口へ
ランニングに活かせる講座 ①身体の調子を整えよう!コンディショニングストレッチ ②記録更新を目指した身体作り!トレーニングエクササイズ	10月12日(土)①10:00~11:00②11:15~12:15	16歳以上	各25人(抽選)	500円	10月1日
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!」	10月16日(水)19:30~21:00	16歳以上	30人(抽選)	500円	10月4日
栄養講座 「食生活と体内時計の関係性」	10月26日(土)14:30~15:30	16歳以上	10人(抽選)	無料	10月17日