

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、📠3485-3926)

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
知的障がい者スポーツ教室 ～バスケットボール	12月14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	12月7日
キッズダンス	7年1月6日～3月24日(1月13日、2月24日、3月10・17日を除く)の毎週月曜日①16:00～17:00②17:15～18:15(各全8回)	①小学1・2年生②小学3～6年生	各20人	4,000円	12月17日
スローエアロビック	7年1月6日～3月24日(1月13日、2月24日、3月10・17日を除く)の毎週月曜日13:00～14:00(全8回)	16歳以上	30人	4,000円	12月17日
冬のゲートボール教室	7年1月10日～3月21日(3月14日を除く)の毎週金曜日9:00～11:00(全10回)	16歳以上	10人	500円	12月19日
月いち講座～親子体操 すっきりヨガ	7年1月11日(土)15:00～16:00 7年1月17日～3月7日の毎週金曜日14:00～15:00(全8回)	4～6歳の未就学児と保護者 16歳以上	10組 40人	無料 4,000円	12月5日 12月10日

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

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限	
足型測定会	12月5日(木)～7日(土)10:00～20:00(受け付けは19:30まで)	足のサイズ19cm以上	なし	トレーニング室利用料	当日受け付け	
脂肪燃焼エクササイズ	7年1月7～28日の毎週火曜日12:00～13:00(全4回)	16歳以上	30人	2,000円	12月11日	
幼児ヘキサスロン教室 (運動発達遊びプログラム)	7年1月8～29日の毎週水曜日16:00～16:45(全4回)	4・5歳	20人	2,000円	12月18日	
小学生空手道教室	7年1月8日～2月26日の毎週水曜日17:00～18:00(全8回)	小学生	20人	4,000円	12月18日	
小学生走り方教室	7年1月9～30日の毎週木曜日①16:00～16:50②17:10～18:00(各全4回)	①小学1・2年生②小学3～6年生	各25人	2,000円	12月19日	
MEGUROスイミング クリニック	A	7年1月9日～3月13日の毎週木曜日	16:10～16:55	顔つけキックができる小学生	各30人	12月19日
	B	(各全10回)	17:00～17:45			
初心者テニス教室(基礎編、応用編)	7年1月11日～3月1日の毎週土曜日9:00～11:00(各全8回)	中学生以上	各20人	4,000円	11月29日	

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

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
スタンダードヨガ	7年1月7日～2月4日の毎週火曜日①9:00～10:00②10:20～11:20③11:40～12:40(各全5回)	18歳以上	各20人	2,500円	12月11日
ヒップホップダンス教室	7年1月10日～2月28日の毎週金曜日①16:30～17:30②17:45～18:45(各全8回)	①小学1～3年生②小学4年生以上	①20人 ②10人	4,000円	12月11日
インドアテニス教室	7年1月14日～3月11日(2月11日を除く)の毎週火曜日①16:00～17:00②17:10～18:10(各全8回)	①小学1・2年生②小学3・4年生	各20人	4,000円	12月11日
キッズJポップダンス教室	7年1月14日～3月11日(2月11日を除く)の毎週火曜日①16:00～16:50②17:00～18:00(各全8回)	①5・6歳の未就学児 ②小学1・2年生	各20人	4,000円	12月11日
シニアリトミック (音楽に合わせて、歌って動く)	7年1月15日～2月12日の毎週水曜日11:10～12:10(全5回)	60歳以上	20人	2,500円	12月11日
健康ダンス教室	7年1月16日～3月6日の毎週木曜日14:30～15:30(全8回)	55歳以上	10人	4,000円	12月11日
幼児体操	7年1月21日～3月18日(2月11日を除く)の毎週火曜日16:00～16:50(全8回)	3・4歳	15人	4,000円	12月11日
幼児からのボール運動教室	7年1月23日～3月13日の毎週木曜日16:00～17:00(全8回)	4歳	15人	4,000円	12月11日
キッズダンス	7年1月24日～3月14日の毎週金曜日16:00～17:00(全8回)	4・5歳	15人	4,000円	12月11日

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

教室名など	日時	対象	定員(抽選)	費用	申込期限		
フランクlinメソッドによる講習会 (体の動きを向上させる運動)	12月24日(火)10:30～11:30	16歳以上	18人	500円	12月13日		
フラダンス教室	7年1月9日～3月13日の毎週木曜日①10:30～11:30②13:00～14:00(各全10回)	16歳以上	各18人	5,000円	12月25日		
こどもフラダンス教室	7年1月9日～3月13日の毎週木曜日16:30～17:30(全10回)	4歳～小学3年生	18人	5,000円	12月25日		
理学療法士による「姿勢改善」筋力 トレーニング	7年1月15日～3月19日の毎週水曜日9:30～10:30(全10回)	60歳以上	20人	5,000円	12月25日		
シニアヨガ教室	7年1月15日～3月19日の毎週水曜日13:30～14:45(全10回)	60歳以上	18人	5,000円	12月25日		
チェアヨガ教室	7年1月15日～3月19日の毎週水曜日13:30～14:30(全10回)	60歳以上	18人	5,000円	12月25日		
バトン教室	キッズ ジュニア	7年1月15日～3月19日の毎週水曜日	16:00～17:00	5・6歳の未就学児	20人	5,000円	1月6日
		(各全10回)	17:15～18:15	小学1～3年生	25人		
体操教室	キッズ ジュニア	7年1月15日～3月19日の毎週水曜日	16:00～17:00	5・6歳の未就学児	20人	5,000円	1月6日
		(各全10回)	17:15～18:15	小学1～3年生	25人		

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

教室名など	日時	対象	定員	費用	申込期限
プレイバルーンで遊ぼう！ 親子ふれあい体操体験会	12月8日(日)9:30～10:30	自立歩行のできる1～3歳と保護者	20組(抽選)	500円	11月29日
親子キッズ体操体験会	12月8日(日)10:45～11:45	4～6歳の未就学児と保護者	20組(抽選)	500円	11月29日
健康運動指導士によるお悩み相談	12月11日(水)①14:00～14:30②14:45～15:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日まで 電話・窓口
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	12月14日(土)①10:00～11:00②11:15～12:15	16歳以上	各25人 (抽選)	500円	12月3日
健康運動指導士による「月イチ講座」 厳選!!筋トレ&ストレッチの極意	12月18日(水)19:30～21:00	16歳以上	30人(抽選)	500円	12月9日