

HP 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	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
フットサル交流会	10/3~31の(木)・(金)	20:30~21:30	16歳以上	各24人(先着)	1回500円	当日受付(20:00~)
介護予防ララフィット教室	10/16~12/4の(水)全8回	12:00~13:00	60歳以上	20人	4,000円	9/30(月)
介護予防ララサーキットライト教室	10/21~12/16の(月)全8回(11/4を除く)	12:15~13:15	60歳以上	20人	4,000円	9/30(月)
親子水泳教室	10/25~11/15の(金)全4回	15:00~16:00	おむつの取れた3歳以上の未就学児と保護者	15組	1組2,000円	10/4(金)
こども水慣れ教室	10/28~12/16の(月)全6回(11/4、12/9を除く)	①15:30~16:30 ②17:00~18:00	5歳~小学2年生	各10人	3,000円	10/7(月)
初心者トレーニングジム講習会	10/29(火)	16:30~18:00	16歳以上	10人	500円	10/8(火)
目黒シティアラン最終調整クリニック(第1回)	11/2(土)	16:00~17:15	16歳以上	20人	500円	10/11(金)
目黒シティアラン最終調整クリニック(第2回)	11/3(日・祝)	16:00~17:15	16歳以上	20人	500円	10/12(土)
チューブdeトレーニング	11/5~26の(火)全4回	12:30~13:20	16歳以上	10人	2,000円	10/15(火)
ストレッチヨガ	11/5~26の(火)全4回	13:40~14:30	16歳以上	10人	2,000円	10/15(火)
走り方・キッズヘキサスロン教室	11/5~26の(火)全4回	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各20人	2,000円	10/15(火)
こども空手道教室	11/6~12/25の(水)全8回	17:30~18:30	小学生	10人	4,000円	10/16(水)
60歳以上のこれから始める運動教室	11/7~28の(木)全4回	12:15~13:15	60歳以上	10人	2,000円	10/17(木)
頭と身体の健康体操	11/7~28の(木)全4回	14:00~15:00	概ね60歳以上	10人	2,000円	10/17(木)
親子体操&パラリンピック種目ポッチャ体験会	11/9(土)	①9:00~10:20 ②10:30~11:50	①4・5歳と保護者 ②6~8歳と保護者	各20組	1組500円	10/18(金)
ボールゲーム交流会	11/10(日)	①9:30~11:30 ②13:00~15:00	①小学生 ②中学生以上	各20人	500円	10/18(金)
初心者なごなた教室	11/11~12/2の(月)全4回	16:30~18:00	小学生以上	20人	無料	10/21(月)
大人のフットサル教室	11/11~12/2の(月)全4回	①18:45~19:45 ②20:00~21:30	①初心者 ②中級者	各20人	2,000円	10/21(月)

HP 碑文谷体育館 〒152-0003 碑文谷6-12-43 ☎3760-1941 FAX3760-1943

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
ベビー・産後ヨガ	10/29~12/17の(火)全8回	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	①首の据わった~ずりばいまでの乳児と母親 ②ハイハイ~つかまり立ちまでの乳児と母親 (①②母親1人につき子ども1人)	各15組	1組4,000円	10/10(木)
火曜日のボディメイク	基礎編	13:00~14:00	20歳以上	15人	4,000円	10/10(木)
	応用編	19:00~20:00				
アンチエイジングストレッチ&トレーニング	10/29~12/17の(火)全8回	14:30~15:30	20歳以上	15人	4,000円	10/10(木)
親子運動教室	10/30~12/18の(水)全8回	13:30~14:30	3歳と保護者(保護者1人につき子ども1人)	30組	1組4,000円	10/7(月)
キッズ体操教室	10/30~12/18の(水)全8回	①13:30~14:30 ②③14:45~15:45 ④⑤16:00~17:15	①4歳 ②5・6歳(鉄棒)③5・6歳(跳び箱) ④小学1・2年生(鉄棒)⑤小学1・2年生(跳び箱)	①40人 ②~⑤各30人	4,000円	10/7(月)
幼児体操	木曜日	10/31~12/19の(木)全8回	①2歳と保護者(保護者1人につき子ども1人) ②3歳	①15組 ②15人	①1組4,000円 ②4,000円	10/10(木)
	月曜日	11/11~12/16の(月)全6回				
ヒーリングストレッチ	10/31~12/19の(木)全8回	13:00~14:00	20歳以上	15人	4,000円	10/10(木)
美姿勢骨盤シェイプ	木曜日	10/31~12/19の(木)全8回	20歳以上	15人	4,000円	10/10(木)
	水曜日	11/6~12/18の(水)全7回				
シニアからの正しいトレーニング	10/31~12/19の(木)全8回	16:00~17:00	55歳以上	15人	4,000円	10/10(木)
はじめてのヨガ	応用編	10/31~12/19の(木)全8回	20歳以上	15人	4,000円	10/10(木)
	基礎編	11/8~12/20の(金)全6回(11/15を除く)				
ワンデイ親子運動教室	11/4(月・休)	10:00~11:00	3歳と保護者(保護者1人につき子ども1人)	30組	1組500円	10/7(月)
ワンデイ体操教室	11/4(月・休)	①10:00~11:00 ②③11:15~12:15 ④⑤13:00~14:15	①4歳 ②5・6歳(鉄棒)③5・6歳(跳び箱) ④小学1・2年生(鉄棒)⑤小学1・2年生(跳び箱)	①30人 ②③各25人 ④⑤各20人	500円	10/7(月)
はじめてのフェンシング体験教室	11/5~11/26の(火)全4回	①16:00~17:00 ②17:15~18:30	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各10人	2,000円	10/7(月)
水曜日のボディメイク基礎編	11/6~12/18の(水)全7回	10:00~11:00	20歳以上	15人	3,500円	10/22(火)
はじめてのピラティス	11/8~12/20の(金)全6回(11/15を除く)	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各15人	3,000円	10/22(火)
女性のためのピラティス教室(保育付き)	11/8~12/6の(金)全5回	①9:30~10:20 ②10:50~11:40	16歳以上の女性(保育は首の据わった乳児以上の未就学児)	各20人	2,500円	10/7(月)
タイチフィットネス	11/8~12/20の(金)全6回(11/15を除く)	11:30~12:30	20歳以上	10人	3,000円	10/22(火)
かんたん機能改善教室~カキラメソッド~	11/8~12/20の(金)全6回(11/15を除く)	13:00~14:00	20歳以上	10人	3,000円	10/22(火)
リズムステップ運動教室	11/8~12/20の(金)全6回(11/15を除く)	16:00~17:00	20歳以上	10人	3,000円	10/22(火)
バレエコンディショニング	11/8~12/20の(金)全6回(11/15を除く)	17:30~18:30	20歳以上	15人	3,000円	10/22(火)
おとなのためのピラティス	11/8~12/20の(金)全6回(11/15を除く)	19:30~20:30	20歳以上	15人	3,000円	10/22(火)
キッズJポップダンス教室	11/12~12/24の(火)全7回	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳 ②小学1・2年生	各15人	3,500円	10/22(火)
幼児からのボール運動教室	11/13~12/18の(水)全6回	①9:30~10:20 ②10:30~11:20 ③11:30~12:20	①②1歳と保護者 ③2歳と保護者 (保護者1人につき子ども1人)	各15組	1組3,000円	10/22(火)

HP 中央体育館 仮設事務所 〒152-0003 碑文谷1-18-14 ☎3714-9591 FAX3714-9540

教室名など	日程	時間	会場	対象	定員	費用	申込期限
エアロビクスダンス教室	10/8~12/17の(火)全10回(10/22を除く)	9:30~10:30	向原住区センター	高校生以上	15人	5,000円	10/1(火)
シニアピラティス教室	10/8~12/17の(火)全10回(10/22を除く)	10:45~11:45	向原住区センター	60歳以上	15人	5,000円	10/1(火)
シニアヨガ教室	10/9~12/18の(水)全10回(10/30を除く)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	向原住区センター	60歳以上	各15人	5,000円	10/1(火)
太極拳教室	10/9~12/11の(水)全10回	①13:00~14:00 ②14:30~15:30	大岡山東住区センター	高校生以上	各15人	5,000円	10/1(火)
らくらくヨガ教室	10/9~12/18の(水)全10回(10/30を除く)	①18:30~19:30 ②19:45~20:45	大岡山東住区センター	高校生以上	各15人	5,000円	10/1(火)
リフレッシュヨガ教室	10/10~12/12の(木)全10回	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	月光原住区センター	高校生以上	各25人	5,000円	10/1(火)
フラダンス教室	10/10~11/28の(木)全8回	①10:30~11:30 ②13:00~14:00	原町住区センター	高校生以上	各20人	4,000円	10/3(木)
ヨガで健康ライフ	10/10~11/28の(木)全8回	14:30~15:30	原町住区センター	60歳以上	20人	4,000円	10/1(火)
ピラティス教室	10/11~12/13の(金)全10回	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	月光原住区センター	高校生以上	各25人	5,000円	10/1(火)
弓道を始めたい人への基礎教室	10/11~12/13の(金)全10回	18:30~19:30	碑住区センター	高校生以上	20人	5,000円	10/3(木)

HP 八雲体育館 〒152-0023 八雲1-1-1めぐる区民キャンパス内 ☎5701-2984 FAX5701-2985

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
Fリーグ選手によるジュニアフットサル教室	10/7~11/18の(月)全5回(10/14、11/4を除く)	①16:00~17:00 ②17:10~18:10 ③18:20~19:20	①4歳以上の未就学児 ②小学1・2年生 ③小学3~6年生(②③は帰宅時保護者同伴)	各30人	2,500円	9/30(月)
健康運動指導士による月イチ講座しなやかな体になろう	①10/10(木) ②10/11(金)	①19:30~21:00 ②9:30~11:00	①16~概ね59歳 ②概ね60歳以上	各5人	500円	10/3(木)
健康体力相談健康運動指導士によるお悩み相談(ひとり30分程度)	10/17(木)	①9:30~10:00 ②10:15~10:45 ③11:00~11:30	16歳以上(新規受講者優先)	各1人(先着)	無料	当日まで(電話・窓口受付)
公園de健康づくり	10/24(木)	13:30~14:30	16歳以上	10人	無料	10/15(火)
栄養講座知っておきたい甘味の知識~甘味料の種類と性質	10/26(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	10/16(水)