

体育館のスポーツ教室

- ◆申し込みは、直接各体育館へハガキ・FAXまたは区ホームページにて行ってください
- ◆教室に関する問い合わせは、直接各体育館へご連絡ください
- ◆ハガキ・FAXで申し込む場合は、2面のスポーツ施設一覧と申し込み記入例をご覧ください
- ◆介助が必要な場合は介助者同伴です ◆先着を除き定員を上回った場合は抽選です
- ◆費用は保険料などを含みます ◆未就学児は保護者同伴です ◆申込期限は必着です

HP 駒場体育館 〒153-0041 駒場2-19-39 ☎3485-7761 FAX3485-3926

| 教室名など | 日程 | 時間 | 対象 | 定員 | 費用 | 申込期限 |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------|------|--------|-----------|
| 初心者剣道教室 | 5/8~6/26の(土)全8回 | 16:00~17:30 | 小学生以上 | 20人 | 4,000円 | 4/29(木・祝) |
| 知的障害者スポーツ教室 バスケットボール | 5/22(土) | 9:30~11:30 | 1人で参加できる知的障害のある小学生以上 | 5人 | 1回250円 | 5/15(土) |
| 初心者子ども水泳教室 | 6/3~7/15の(木)全6回(7/1を除く) | 16:00~17:30 | 25mを続けて泳げない小学生 | 50人 | 1,200円 | 5/11(火) |
| テニス初級者 ダブルスレッスン | 6/9~7/28の(水)全8回 | ① 9:00~11:00 ② 11:00~13:00 | 18歳以上 | 各10人 | 4,000円 | 4/26(月) |
| ピラティスリラクゼーション | 6/11~8/6の(金)全8回(7/23を除く) | 12:30~13:30 | 16歳以上 | 25人 | 4,000円 | 5/6(木) |
| すっきりヨガ | 6/11~8/6の(金)全8回(7/23を除く) | 14:00~15:00 | 16歳以上 | 20人 | 4,000円 | 5/10(月) |
| 月いち講座 夏に向けてのシェイプアップ講座 | 6/12(土) | 9:30~10:30 | 16歳以上 | 7人 | 無料 | 5/6(木) |
| やさしいヨガ | 6/15~8/3の(火)全8回 | 12:30~13:30 | 16歳以上 | 25人 | 4,000円 | 5/6(木) |
| スタンダードピラティス | 6/15~8/3の(火)全8回 | 14:00~15:00 | 16歳以上 | 20人 | 4,000円 | 5/10(月) |

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 | 5/6~28の(木)・(金) | 20:30~21:30 | 16歳以上 | 各20人(先着) | 1回500円 | 当日受付(19:50~) |
| 初心者子ども水泳教室 | 5/19~6/11の(水)・(金)全8回 | 16:15~17:30 | 25mを続けて泳げない小学2~6年生 | 20人 | 4,000円 | 4/28(水) |
| キッズダンス基礎教室 | 5/28~7/16の(金)全8回 | 16:00~16:45 | 4歳~小学1年生 | 12人 | 4,000円 | 4/28(水) |
| 子どもヒップホップ教室 | 金曜日 | ① 16:55~17:45 ② 17:50~18:40 | ①小学1・2年生 ②小学3~6年生 | 各12人 | 4,000円 | 4/28(水) |
| | 木曜日 | ① 17:10~18:00 ② 18:10~19:00 | ①小学1・2年生 ②小学3年生~中学生 | | | |
| はじめてのバレエエクササイズ教室 | 6/3~7/29の(木)全8回(7/22を除く) | 12:15~13:15 | 16歳以上 | 15人 | 4,000円 | 5/13(木) |
| スポーツ広場体験会 | 6/5(土) | 9:00~11:30 | 小学生以上 | 10人 | 無料 | 5/14(金) |
| 親子体操教室 | 6/7~28の(月)全4回 | 10:00~10:45 | 2・3歳の未就園児と保護者 | 10組 | 2,000円 | 5/17(月) |
| 介護予防体力向上教室 | 6/7~7/26の(月)全8回 | 12:15~13:15 | 60歳以上 | 15人 | 4,000円 | 5/17(月) |
| 夜間のリラックスヨガ教室 | 6/8~29の(火)全4回 | 20:45~21:45 | 16歳以上 | 10人 | 2,000円 | 5/18(火) |
| 介護予防歩行機能向上教室 (ララフィット) | 6/9~7/28の(水)全8回 | 12:00~13:00 | 60歳以上 | 15人 | 4,000円 | 5/19(水) |
| 幼児体操教室 | 6/9~30の(水)全4回 | 16:00~16:45 | 4・5歳 | 15人 | 2,000円 | 4/28(水) |
| バレエ教室(初・中級) | 6/12~7/17の(土)全6回 | 17:45~18:45 | 16歳以上 | 15人 | 3,000円 | 5/21(金) |
| 小学生バスケット交流会 | 6/13(日) | 9:00~10:10 | 小学3~6年生 | 15人 | 500円 | 5/24(月) |
| フットサルゲーム会 | 6/13(日) | 10:40~11:50 | 16歳以上 | 20人 | 500円 | 5/24(月) |
| 運動苦手種目チャレンジ教室 | 6/15~7/6の(火)全4回 | 17:00~17:50 | 小学1・2年生 | 20人 | 2,000円 | 4/28(水) |

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 |
|----------------------|--|--|--------------------------------------|------|----------------------|---------|
| シニア向けチェア(椅子)ヨガ | 6/11~8/27の(金)全8回 (6/18, 7/2, 23, 8/13を除く) | 10:00~11:00 | 60歳以上 | 15人 | 4,000円 | 5/20(木) |
| シェイプアップヨガ | 6/11~8/27の(金)全8回 (6/18, 7/2, 23, 8/13を除く) | 11:30~12:30 | 20歳以上 | 15人 | 4,000円 | 5/20(木) |
| かんたん機能改善教室 | 6/11~8/27の(金)全8回 (6/18, 7/2, 23, 8/13を除く) | 13:00~14:00 | 20歳以上 | 10人 | 4,000円 | 5/20(木) |
| はじめてのヨガ | 基礎編 | 6/11~8/27の(金)全8回 (6/18, 7/2, 23, 8/13を除く) | 20歳以上 | 15人 | 4,000円 | 5/20(木) |
| | 応用編 | 6/17~8/26の(木)全9回 (7/22, 8/12を除く) | | 18人 | 4,500円 | |
| 美尻ヒップメイク | 6/11~8/27の(金)全8回 (6/18, 7/2, 23, 8/13を除く) | 16:00~17:00 | 20歳以上 | 15人 | 4,000円 | 5/20(木) |
| バレエコンディショニング | 6/11~8/27の(金)全8回 (6/18, 7/2, 23, 8/13を除く) | 17:30~18:30 | 20歳以上 | 15人 | 4,000円 | 5/20(木) |
| おとなのためのピラティス | 6/11~8/27の(金)全8回 (6/18, 7/2, 23, 8/13を除く) | 19:30~20:30 | 20歳以上 | 18人 | 4,000円 | 5/20(木) |
| 幼児体操 | 木曜日 | ① 10:00~10:50 ② 11:20~12:10 | ①2歳と保護者 ②3歳と保護者 (①②保護者1人につき子ども1人) | 各10組 | 1組4,500円 1組4,000円 | 5/20(木) |
| | 月曜日 | ① 10:00~10:50 ② 11:20~12:10 | | | | |
| ヒーリングストレッチ | 6/17~8/26の(木)全9回 (7/22, 8/12を除く) | 13:00~14:00 | 20歳以上 | 18人 | 4,500円 | 5/20(木) |
| 美姿勢骨盤シェイプ教室 | 木曜日 | 6/17~8/26の(木)全9回 (7/22, 8/12を除く) | 20歳以上 | 各18人 | 4,500円 | 5/20(木) |
| | 水曜日 | 6/23~8/25の(水)全8回 (7/21, 8/11を除く) | | | 4,000円 | |
| 健康ダンス教室 | 6/17~8/26の(木)全9回 (7/22, 8/12を除く) | 16:00~17:00 | 55歳以上 | 15人 | 4,500円 | 5/20(木) |
| はじめてのピラティス | 6/22~8/31の(火)全10回 (8/10を除く) | ① 9:00~10:00 ② 10:15~11:15 | 20歳以上 | 各15人 | 5,000円 | 5/20(木) |
| ボディメイク基礎編 | 火曜日 | 6/22~8/31の(火)全10回 (8/10を除く) | 20歳以上 | 各18人 | 5,000円 | 5/20(木) |
| | 水曜日 | 6/23~8/25の(水)全8回 (7/21, 8/11を除く) | | | 4,000円 | |
| アンチエイジングストレッチ&トレーニング | 6/22~8/31の(火)全10回 (8/10を除く) | 14:30~15:30 | 20歳以上 | 18人 | 5,000円 | 5/20(木) |
| ボディメイク応用編 | 6/22~8/31の(火)全10回 (8/10を除く) | 19:00~20:00 | 20歳以上 | 18人 | 5,000円 | 5/20(木) |
| シェイプアップディスコ | 6/23~8/25の(水)全8回 (7/21, 8/11を除く) | 19:00~20:00 | 20歳以上 | 15人 | 4,000円 | 5/20(木) |

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

| 教室名など | 日程 | 時間 | 対象 | 定員 | 費用 | 申込期限 |
|----------------------------------|---------------|-------------|-------|-----|--------|---------|
| 青空ヨガ (会場:めぐろ区民キャンパス公園・広場) | 5/16(日) | 11:00~12:00 | 小学生以上 | 30人 | 無料 | 5/6(木) |
| はじめてのヨガ教室 (会場:パーシモンホールリハーサル室) | 6/2~30の(水)全5回 | 13:30~14:30 | 16歳以上 | 10人 | 2,500円 | 5/20(木) |
| ゆっくりプログラム (会場:パーシモンホールリハーサル室) | 6/2~30の(水)全5回 | 15:00~16:00 | 60歳以上 | 10人 | 2,500円 | 5/21(金) |

最新の情報は区ホームページをご覧ください。