

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
ふれあい水中運動教室	9/9~10/21の(木)全6回(9/23を除く)	11:00~11:50	知的障害のあるかた	10人	300円	9/1(水)
知的障害者スポーツ教室	9/25(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	250円	9/18(土)
バスケットボール	9/26(日)	10:00~13:00	小学生以上	20人	無料	9/13(月)
こま散歩	9/27~11/29の(月)全10回	10:00~11:00	16歳以上	25人	5,000円	9/6(月)
シェイプアップエアロ	9/27~11/29の(月)全10回	11:30~12:30	16歳以上	25人	5,000円	9/6(月)
はじめて太極拳	9/27~11/29の(月)全10回	13:00~14:00	16歳以上	25人	5,000円	9/13(月)
ビューティーリフレッシュ	9/27~11/29の(月)全10回	14:30~15:30	16歳以上	20人	5,000円	9/13(月)
エクササイズ	9/27~11/29の(月)全10回	①16:00~17:00	①小学1・2年生	各20人	5,000円	9/8(水)
スローエアロビック	9/27~11/29の(月)全10回	②17:15~18:15	②小学3~6年生			
キッズダンス	9/27~11/29の(月)全10回	19:30~20:30	16歳以上	20人	5,000円	9/7(火)
パワーヨガ	9/27~11/29の(月)全10回	①②15:30~16:20	①H.28/4~29/3生まれの未就学児	各15人	5,000円	9/2(木)
ジュニアフットサル教室	10/1~12/3の(金)全10回	③④16:30~17:25	②H.27/4~28/3生まれの未就学児			
60歳からはじめるテニス教室	10/6~11/17の(水)全6回(11/3を除く)	9:00~11:00	③小学1年生 ④小学2年生			
テニスレディースダブルスレッスン	10/6~11/17の(水)全6回(11/3を除く)	11:00~13:00	⑤小学3年生 ⑥小学4~6年生			
月いち講座~スローエアロビック	10/9(土)	9:30~10:30	60歳以上の未経験者・初心者			
初心者剣道教室	10/9~11/27の(土)全8回	16:00~17:30	18歳以上の初中級者の女性	14人	3,000円	8/25(水)
			16歳以上	7人	無料	9/6(月)
			小学生以上	20人	4,000円	9/7(火)

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(木・金)	9/2~30の(木)・(金)(9/23を除く)	20:30~21:30	16歳以上	各20人(先着)	1回500円	当日受付(19:50~)
小学生フットサル教室	9/22~10/27の(水)全6回	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各15人	3,000円	9/1(水)
介護予防歩行機能向上教室(ララフィット)	9/29~11/24の(水)全8回(11/3を除く)	12:00~13:00	60歳以上	15人	4,000円	9/8(水)
初心者トレーニング講習会	9/29(水)	15:00~15:45	16歳以上	15人	500円	9/8(水)
キッズダンス基礎教室(金曜日)	10/1~11/19の(金)全8回	16:00~16:45	4歳~小学1年生	15人	4,000円	8/27(金)
こどもヒップホップ教室(金曜日)	10/1~11/19の(金)全8回	①16:55~17:45 ②17:50~18:40	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	15人	4,000円	8/27(金)
初心者こども水泳教室	10/4~10/27の(月)・(水)全8回	16:15~17:30	25mを続けて泳げない小学生	30人	4,000円	9/13(月)
初級ダブルステニス教室	10/5~11/30の(火)全8回(11/23を除く)	9:00~11:00	16歳以上の経験者	男・女各20人	4,000円	8/27(金)
気功・太極拳教室	10/6~11/17の(水)全6回(11/3を除く)	15:00~16:00	16歳以上	15人	3,000円	9/15(水)
こどもヒップホップ教室(木曜日)	10/7~11/25の(木)全8回	①17:10~18:00 ②18:10~19:00	①小学1・2年生 ②小学3年生~中学生	各15人	4,000円	8/27(金)
介護予防体力向上トレーニング教室	10/11~11/29の(月)全8回	12:15~13:15	60歳以上	15人	4,000円	9/21(火)
産後ヨガ教室	10/19~11/9の(火)全4回	13:30~14:20	首の据わった~2歳までの幼児と母親	10組	2,000円	9/14(火)

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
幼児英語リトミック教室	10/6~11/17の(水)全6回	①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ③11:40~12:20	①21歳と保護者 ②2歳と保護者 ③(①~③保護者1人につきこども1人)	各10組	1組3,000円	9/16(木)
ジュニア体操	10/16~12/18の(土)全8回(10/23、11/20を除く)	①16:45~17:45 ②18:00~19:00	①小学3・4年生(鉄棒・マット運動) ②小学3・4年生(跳び箱・マット運動)	各15人	4,000円	9/16(木)
ヒップホップダンス教室	10/22~12/17の(金)全8回(11/19を除く)	①16:00~17:00 ②17:15~18:30	①小学1~3年生 ②小学4年生以上(大人可)	①20人 ②10人	4,000円	9/29(水)
キッズ体操教室~鉄棒編	10/27~12/22の(水)全8回(11/3を除く)	①13:30~14:30 ②14:45~15:45 ③16:00~17:00	①4歳 ②5・6歳 ③小学1・2年生	各20人	4,000円	10/7(木)
キッズ体操教室~跳び箱編	10/27~12/22の(水)全8回(11/3を除く)	①13:30~14:30 ②14:45~15:45 ③16:00~17:00	①4歳 ②5・6歳 ③小学1・2年生	各20人	4,000円	10/7(木)
ZUMBA	10/29~12/24の(金)全8回(11/19を除く)	20:00~20:50	18歳以上	15人	4,000円	10/7(木)
スタンダードヨガ	11/2~12/21の(火)全7回(11/23を除く)	①9:00~10:00 ②10:20~11:20 ③11:40~12:40	18歳以上	各15人	3,500円	10/7(木)
キッズJポップダンス教室	11/2~12/21の(火)全7回(11/23を除く)	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳 ②小学1・2年生	各15人	3,500円	10/7(木)
初心者フラダンス教室	基礎編 応用編 11/4~12/23の(木)全8回	9:30~10:45 11:00~12:15	18歳以上の未経験者・初心者 18歳以上の経験者・初級者	各15人	4,000円	10/7(木)
女性のためのピラティス	11/5~12/3の(金)全5回	①9:30~10:20 ②10:50~11:40	16歳以上の女性	各20人	2,500円	10/7(木)

HP 中央体育館 〒152-0002 目黒本町5-22-8 ☎3714-9591 FAX3714-9540

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
居合道・杖道初心者体験教室	10/3~12/19の(日)全10回(11/7、28を除く)	14:30~16:00	高校生以上	①居合道10人 ②杖道10人	5,000円	9/21(火)
バトン教室	キッズ ジュニア 10/6~12/15の(水)全10回(11/3を除く)	16:00~17:00 17:15~18:15	5・6歳の未就学児 小学1~3年生	20人 25人	5,000円	9/21(火)
トータルスポーツ スクール	キッズ ジュニア 10/6~12/15の(水)全10回(11/3を除く)	16:00~17:00 17:15~18:15	5・6歳の未就学児 小学1~3年生	各25人	5,000円	9/21(火)
女性・高齢者のための初心者剣道	10/6~12/15の(水)全10回(11/3を除く)	13:30~15:00	高校生以上の女性・60歳以上	15人	5,000円	9/21(火)
初心者こども剣道教室	10/6~12/15の(水)全10回(11/3を除く)	16:30~18:00	6歳~小学6年生	20人	2,500円	9/21(火)
初心者こども柔道教室	10/6~12/15の(水)全10回(11/3を除く)	16:30~18:00	小学生	20人	2,500円	9/21(火)
フットサルスクール	キッズ ジュニア U12 一般・初級 一般・中級① 一般・中級② 10/11~12/13の(月)全10回	15:40~16:40 16:50~17:50 18:00~19:00 19:10~20:10 20:20~21:20	5・6歳 小学1・2年生 小学3~6年生 高校生以上の初級者 高校生以上の中級者 高校生以上の中級者	各20人 40人 各20人 40人	5,000円	9/27(月)
初心者空手道教室	10/12~12/7の(火)全8回(11/23を除く)	19:00~20:30 (小中学生は20:00まで)	小学生以上	20人	大人4,000円 子ども2,000円	9/30(木)
朝のフラダンス教室	10/14~12/23の(木)(11/25を除く)	10:30~11:30	高校生以上	各16人	5,000円	9/30(木)
午後のフラダンス教室		13:00~14:00				
こどもフラダンス教室		16:30~17:30	4歳~小学3年生			

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)	9/19(日)	11:00~12:00	小学生以上	30人	無料	9/9(木)
プロテニス選手によるテニスクリニック (会場:宮前公園庭球場)	9/19(日)	①13:30~14:30 ②15:00~16:30	①小学生 ②中学生以上	各20人	500円	9/7(火)
親子で楽しむキッズテニス体験会 (会場:宮前公園庭球場)	9/26(日)	①13:00~13:55 ②14:00~14:55	4歳以上の未就学児と保護者	各20組	無料	9/16(木)
テニス教室 (会場:宮前公園庭球場)	基礎コース 応用コース 10/3~12/5の(日)全10回	13:00~15:00	中学生以上の未経験者・初心者 中学生以上の経験者・初級者	各20人	5,000円	9/21(火)

最新の情報は区ホームページをご覧ください。