

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
ピラティスリラクゼーション	10/22~12/10の(金)全8回	12:30~13:30	16歳以上	25人	4,000円	9/30(木)
すっきりヨガ	10/22~12/10の(金)全8回	14:00~15:00	16歳以上	20人	4,000円	10/7(木)
知的障害者スポーツ教室 バスケットボール	10/23(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	10/16(土)
やさしいヨガ	10/26~12/21の(火)全8回(11/23を除く)	12:30~13:30	16歳以上	25人	4,000円	9/29(水)
スタンダードピラティス	10/26~12/21の(火)全8回(11/23を除く)	14:00~15:00	16歳以上	20人	4,000円	10/4(月)
リラクゼーションヨガ	11/10~12/15の(水)全6回	19:30~20:30	16歳以上	7人	3,000円	10/5(火)
月いち講座～転倒予防トレーニング	11/13(土)	9:30~10:30	概ね60歳以上	7人	無料	10/5(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	10/1~29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~)
エコウォーキング	10/24(日)	9:00~10:00	小学生以上	10人	無料	10/4(月)
初心者なごなた教室	11/1~22の(月)全4回	16:30~18:00	小学生以上	20人	無料	10/11(月)
介護予防椅子エクササイズ	11/4~12/23の(木)全8回	14:00~15:00	60歳以上	30人	4,000円	10/14(木)
キッズダンス基礎教室(木曜日)	11/4~12/23の(木)全8回	16:15~17:00	4歳~小学1年生	15人	4,000円	9/29(水)
小学生バスケット交流会	11/7(日)	9:00~10:10	小学3~6年生	15人	500円	10/18(月)
フットサルゲーム会	11/7(日)	10:40~11:50	16歳以上	20人	500円	10/18(月)
走り方・キッズヘキサスロン教室	11/9~12/21の(火)全6回(11/23を除く)	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	3,000円	9/29(水)
幼児体操教室	11/10~12/1の(水)全4回	16:00~16:45	4・5歳	20人	2,000円	9/29(水)
親子水泳教室	11/12~12/3の(金)全4回	15:00~16:00	おむつの取れた3歳からの未就学児と保護者	15組	2,000円	10/22(金)
脂肪燃焼エクササイズ	11/16~12/14の(火)全4回(11/23を除く)	13:30~14:30	16歳以上	15人	2,000円	10/12(火)
キッズダンス基礎教室(金曜日)	11/26~4年1/21の(金)全8回(12/31を除く)	16:00~16:45	4歳~小学1年生	15人	4,000円	9/29(水)
こどもヒップホップ教室(金曜日)	11/26~4年1/21の(金)全8回(12/31を除く)	①16:55~17:45 ②17:50~18:40	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各15人	4,000円	9/29(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
ボディメイク～基礎編	水曜日 10/27~12/22の(水)全8回(11/3を除く) 火曜日 11/2~12/21の(火)全7回(11/23を除く)	9:30~10:30 13:00~14:00	20歳以上	各18人	4,000円 3,500円	10/7(木)
美姿勢骨盤シェイプ教室	水曜日 10/27~12/22の(水)全8回(11/3を除く) 木曜日 11/4~12/23の(木)全8回	10:45~11:45 14:30~15:30	20歳以上	各18人	4,000円	10/7(木)
シェイプアップディスコ	10/27~12/22の(水)全8回(11/3を除く)	19:00~20:00	20歳以上	15人	4,000円	10/7(木)
はじめてのピラティス	11/2~12/21の(火)全7回(11/23を除く)	①10:00~11:00 ②11:15~12:15	20歳以上	各15人	3,500円	10/7(木)
アンチエイジングストレッチ&トレーニング	11/2~12/21の(火)全7回(11/23を除く)	14:30~15:30	20歳以上	18人	3,500円	10/7(木)
ボディメイク～応用編	11/2~12/21の(火)全7回(11/23を除く)	19:00~20:00	20歳以上	18人	3,500円	10/7(木)
幼児体操	木曜日 11/4~12/23の(木)全8回 月曜日 11/15~12/20の(月)全6回	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	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4,000円 1組3,000円	10/7(木)
ヒーリングストレッチ	11/4~12/23の(木)全8回	13:00~14:00	20歳以上	18人	4,000円	10/7(木)
健康ダンス教室	11/4~12/23の(木)全8回	16:00~17:00	55歳以上	15人	4,000円	10/7(木)
はじめてのヨガ	応用編 11/4~12/23の(木)全8回 基礎編 11/5~12/24の(金)全7回(11/19を除く)	19:00~20:00 14:30~15:30	20歳以上	18人 15人	4,000円 3,500円	10/7(木)
シニア向けチェア(椅子)ヨガ	11/5~12/24の(金)全7回(11/19を除く)	10:00~11:00	60歳以上	15人	3,500円	10/7(木)
シェイプアップヨガ	11/5~12/24の(金)全7回(11/19を除く)	11:30~12:30	20歳以上	15人	3,500円	10/7(木)
かんたん機能改善教室～カキラメソッド	11/5~12/24の(金)全7回(11/19を除く)	13:00~14:00	20歳以上	10人	3,500円	10/7(木)
美尻ヒップメイク	11/5~12/24の(金)全7回(11/19を除く)	16:00~17:00	20歳以上	15人	3,500円	10/7(木)
初心者なごなた教室	11/5~26の(金)全4回	16:30~17:30	小学3年生以上(大人可)	20人	2,000円	10/14(木)
バレエコンディショニング	11/5~12/24の(金)全7回(11/19を除く)	17:30~18:30	20歳以上	15人	3,500円	10/7(木)
おとなのためのピラティス	11/5~12/24の(金)全7回(11/19を除く)	19:30~20:30	20歳以上	18人	3,500円	10/7(木)
リレーションシップバランスボール	11/19(金)	13:30~15:00	18歳以上で障害のあるかた・ないかた	20人	無料	10/14(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
朝のピラティス教室	火曜日 10/5~12/21の(火)全10回(11/23、12/7を除く) 月曜日 10/11~12/13の(月)全10回	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	高校生以上	各16人	5,000円	9/25(土)
やさしい筋トレ ～だれでも簡単トレーニング	火曜日 10/5~12/14の(火)全10回(11/23を除く) 水曜日 10/6~12/15の(水)全10回(11/3を除く)	13:30~14:30	高校生以上	各8人	5,000円	9/27(月)
夜のピラティス教室	火曜日 10/5~12/14の(火)全10回(11/23を除く) 月曜日 10/11~12/13の(月)全10回	18:45~19:45	高校生以上	各16人	5,000円	9/25(土)
シニアヨガ教室	水曜日 10/6~12/15の(水)全10回(11/3を除く) 月曜日 10/11~12/13の(月)全10回	10:30~11:45 13:30~14:45	60歳以上	各16人	5,000円	9/25(土)
ふれあい体操教室	10/8(金)、11/12(金)、12/10(金)	16:00~17:30	発達障害のある小学生以上	各回20人(先着)	無料	当日受付
リフレッシュヨガ教室	月曜日 10/11~12/13の(月)全10回 木曜日 10/14~12/16の(木)全10回	10:00~11:15 13:30~14:45	高校生以上	各20人	5,000円	9/30(木)
デトックスストレッチ～ストレッチで老廃物を出し切ろう	月曜日 10/11~12/13の(月)全10回 木曜日 10/14~12/16の(木)全10回	11:00~12:00	高校生以上	各8人	5,000円	9/27(月)
ヨガで健康ライフ	10/11~12/13の(月)全10回	13:15~14:30	60歳以上	15人	5,000円	9/30(木)
ふれあいスポーツ広場	10/13(水)、11/10(水)、12/8(水)	13:30~15:00	小学生以上	各回20人(先着)	無料	当日受付
エアロビクスダンス教室	10/15~12/17の(金)全10回	10:00~11:00	高校生以上	15人	5,000円	10/6(水)
太極拳教室	10/15~12/17の(金)全10回	10:00~11:15	高校生以上	25人	5,000円	10/6(水)
シニアピラティス教室	10/15~12/17の(金)全10回	13:30~14:30	60歳以上	16人	5,000円	10/6(水)
らくらくヨガ教室	10/15~12/17の(金)全10回	18:30~19:45	高校生以上	16人	5,000円	10/6(水)
親子トータルスポーツスクール	月曜日 10/18~12/6の(月)全8回 火曜日 10/19~12/14の(火)全8回(11/23を除く)	①10:00~10:50 ②11:00~12:00	①1歳半~2歳半と保護者 ②2~5歳と保護者 (①②保護者1人につき子ども1人)	各12組	1組4,000円	10/6(水)
フランクメソッドによる講習会	10/28(木)	19:00~20:00	高校生以上	16人	500円	10/18(月)
初心者合気道教室	11/7~12/5の(日)全4回(11/28を除く)	9:30~11:30	中学生以上	10人	大人2,000円 小人1,000円	10/27(水)

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
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)	11/10~12/8の(水)全5回	13:15~14:15	16歳以上	10人	2,500円	11/1(月)
ゆっくりプログラム～介護予防体操 (会場:パーシモンホールリハーサル室)	11/10~12/8の(水)全5回	15:00~16:00	60歳以上	10人	2,500円	11/2(火)

最新の情報は区ホームページをご覧ください。