

# 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
初級テニス ワンポイントレッスン	11/20 (土)	13:00~15:00	①18歳以上の初中級者 ②小学3~6年生の初中級者	①40人 ②12人	500円	10/28 (木)
知的障害者スポーツ教室 バスケットボール	11/27 (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	11/20 (土)
月いち講座~アロマケア	12/11 (土)	9:30~10:30	16歳以上	7人	無料	11/4 (木)

**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	11/4~26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~)
介護予防歩行機能向上教室(ララフィット)	12/1~4年1/26の(水) 全8回(12/29を除く)	12:00~13:00	60歳以上	15人	4,000円	11/10 (水)
こどもヒップホップ教室(木曜日)	12/2~4年1/27の(木) 全8回(12/30を除く)	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	10/29 (金)
介護予防体力向上教室	12/6~4年2/7の(月) (4年1/3、10を除く)	12:15~13:15	60歳以上	15人	4,000円	11/15 (月)
健康スポーツセミナー②	12/8 (水)	15:00~16:30	16歳以上	15人	500円	11/17 (水)
小学生フットサル教室	12/8~4年1/26の(水) 全6回(12/29、4年1/5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15人	3,000円	11/17 (水)
大人のための水泳教室	12/10~4年2/4の(金) 全8回(12/31を除く)	18:40~20:10	中学生以上	20人	4,000円	11/19 (金)
ソフトテニスクリニック	12/12 (日)	9:00~13:00	中学生以上	40人	500円	11/22 (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
親子ヨガ体験教室	11/24~12/22の(水) 全5回	10:00~11:00	1歳以上の未就学児と保護者	10組	1組2,500円	11/4 (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
フランクソッドによる講習会	11/25 (木)	19:00~20:00	高校生以上	16人	500円	11/15 (月)

**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
公園de健康づくり	11/5 (金)	13:00~14:00	16歳以上	5人	無料	10/28 (木)

## 11/23 (火・祝) HP 駒場体育館 スポーツDAY 無料公開イベント

### 1 オリンピアンと泳ごう！ ~平泳ぎレッスンデモンストレーション

時間	対象	定員	申込期限
13:00~14:50	25m以上泳げるかたで ①小学4年生~中学生 ②高校生以上	①16人 ②8人	11/11 (木)

**講師** 末永雄太氏  
北京オリンピック100m、200m平泳ぎ出場

**持ち物** 水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円(返却式)



### 2 テニスクリニック

内容	時間	対象	定員	申込期限
ダブルスゲームを楽しもう(男性、女性、シニア)	9:00~11:00	18歳以上の経験者	各12人	11/8 (月)
ジュニアテニスレッスン	11:00~13:00	小学3~6年生	20人	
親子で楽しむ簡単テニス	①11:15~12:15 ②12:30~13:30	4歳~小学2年生とその保護者	各10組	
苦手克服レッスン	14:00~16:00	16歳以上	36人	

**持ち物** 運動できる服装、テニスシューズ(サンダル、革靴不可)、ラケット(有料貸出有り)

### 3 骨盤調整ヨガ

時間	対象	定員	申込期限
13:30~14:30	16歳以上	20人(先着)	当日受付(13:15~)

**持ち物** 運動できる服装、ロッカー代100円(返却式)

### 4 チア・ダンス

時間	対象	定員	申込期限
15:00~16:00	小学生以上	20人(先着)	当日受付(14:45~)

**持ち物** 運動できる服装、屋内シューズ、ロッカー代100円(返却式)

①・②は直接またはハガキ・FAX(2面の申し込み記入例①~⑤と、在勤・在学者は名称・学年・所在地を記入)で期限までに駒場体育館へ

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

