

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
知的障害者スポーツ教室バスケットボール	4年1/22(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	250円	4年1/15(土)
月いち講座ロコモティブシンドローム	4年2/12(土)	9:30~10:30	18歳以上	7人	無料	4年1/6(木)
指導者養成スポーツ講座(普通救命講習会)	4年2/23(水・祝)	10:00~12:00	16歳以上	7人	教材費1,400円	4年1/11(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	4年1/13~28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~)
介護予防歩行機能向上教室(ララフィット)	4年2/2~3/30の(水)全8回(2/23を除く)	12:00~13:00	60歳以上	20人	4,000円	4年1/12(水)
小学生ドッジボール教室	4年2/2~3/2の(水)全4回(2/23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	2,000円	4年1/12(水)
はじめてのヨガ教室	4年2/3~3/24の(木)全8回	12:00~13:00	16歳以上	20人	4,000円	4年1/13(木)
こどもスポーツ塾教室	4年2/8~3/29の(火)全8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	4,000円	12/26(日)
男性のための運動教室(健康スポーツセミナー③)	4年2/9(水)	15:00~16:00	16歳以上	20人	500円	4年1/19(水)
こども忍者教室	4年2/11(金・祝)	①10:30~12:00 ②13:30~15:00	5歳~小学3年生	各30人	1,000円(材料費込み)	12/26(日)
親子体操教室	4年2/14~3/7の(月)全4回	10:00~10:45	2・3歳と保護者	20組	1組2,000円	4年1/24(月)
介護予防体力向上教室	4年2/14~3/28の(月)全6回(3/21を除く)	12:15~13:15	60歳以上	20人	3,000円	4年1/24(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
障害のあるかたのためのエンジョイスports教室	4年2/4、18、3/4、18の(金)	13:30~14:30	障害のあるかた	無し	1回150円	4年1/15(土)
初心者なぎなた教室	4年2/4~3/4の(金)全4回(2/11を除く)	16:30~17:30	小学3年生以上(大人可)	20人	2,000円	4年1/15(土)
ミニバレー体験交流会	4年2/11(金・祝)	9:30~11:30	小学生以上	60人	無料	4年1/23(日)
女性のためのリラックスヨガ	4年2/18~3/18の(金)全5回	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	16歳以上の女性	各15人	2,500円	4年1/23(日)
スタンダードヨガ	4年2/22~3/29の(火)全6回	①9:00~10:00 ②10:20~11:20 ③11:40~12:40	18歳以上	各15人	3,000円	4年1/23(日)
親子ヨガ体験教室	4年3/2~30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	4年2/10(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
シニアヨガ教室	水曜日	4年1/12~3/23の(水)全10回(2/23を除く)	60歳以上	各16人	5,000円	12/24(金)
	月曜日	4年1/17~3/28の(月)全10回(3/21を除く)				
ふれあいスポーツ広場	4年1/12(水)、2/9(水)、3/9(水)	13:30~15:00	小学生以上	各20人(先着)	無料	当日受付
やさしい筋トレ~だれでも簡単トレーニング	水曜日	4年1/12~3/23の(水)全10回(2/23を除く)	高校生以上	各8人	5,000円	12/24(金)
	火曜日	4年1/18~3/22の(火)全10回				
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	木曜日	4年1/13~3/17の(木)全10回	高校生以上	各8人	5,000円	12/24(金)
	月曜日	4年1/17~3/28の(月)全10回(3/21を除く)				
リフレッシュヨガ教室	木曜日	4年1/13~3/17の(木)全10回	高校生以上	各20人	5,000円	12/24(金)
	月曜日	4年1/17~3/28の(月)全10回(3/21を除く)				
エアロビクスダンス教室	4年1/14~3/25の(金)全10回(2/11を除く)	10:00~11:00	高校生以上	15人	5,000円	12/24(金)
太極拳教室	4年1/14~3/25の(金)全10回(2/11を除く)	10:00~11:15	高校生以上	25人	5,000円	12/24(金)
シニアピラティス教室	4年1/14~3/25の(金)全10回(2/11を除く)	13:30~14:30	60歳以上	16人	5,000円	12/24(金)
ふれあい体操教室	4年1/14(金)、2/18(金)、3/11(金)	16:00~17:30	発達障害のある小学生以上	各20人(先着)	無料	当日受付
らくらくヨガ教室	4年1/14~3/25の(金)全10回(2/11を除く)	19:00~20:15	高校生以上	16人	5,000円	12/24(金)
朝のピラティス教室	月曜日	4年1/17~3/28の(月)全10回(3/21を除く)	高校生以上	各16人	5,000円	4年1/5(水)
	火曜日	4年1/18~3/22の(火)全10回				
ヨガで健康ライフ	4年1/17~3/28の(月)全10回(3/21を除く)	13:15~14:30	60歳以上	15人	5,000円	12/24(金)
夜のピラティス教室	月曜日	4年1/17~3/28の(月)全10回(3/21を除く)	高校生以上	各16人	5,000円	4年1/5(水)
	火曜日	4年1/18~3/22の(火)全10回				
フランクソングによる講習会	4年1/27(木)	19:00~20:00	高校生以上	16人	500円	4年1/17(月)

最新の情報は区ホームページをご覧ください。各イベントなどの問い合わせ先に確認ください。