

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
リズムで遊ぼう親子教室	2/20・27の(日)	10:30~11:45	4歳以上の未就学児と保護者	各30組	1組400円	2/9(水)
ゲートボールイベント	2/23(水・祝)	9:00~11:00	小学生以上	20人	無料	2/3(木)
知的障害者スポーツ教室 バasketボール	2/26(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	2/19(土)
リラクソヨガ	3/2~30の(水)全5回	19:30~20:30	16歳以上	7人	2,500円	2/3(木)
レディーステニス春大会	3/7(月)	9:00~17:00	女性ペア(学生は不可)	16組 (2人1組)	1組 1,000円	2/3(木)
月いち運動講座 春に向けてカラダ改造計画	3/12(土)	9:30~10:30	16歳以上	7人	無料	2/7(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	2/3~25の(木)・(金)(2/11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~)
幼児水泳教室	2/25~3/18の(金)全4回	①15:00~16:00 ②16:30~17:30	4・5歳	各10人	2,000円	2/4(金)
バドミントン教室	3/4~25の(金)全4回	12:30~14:00	16歳以上	36人	2,000円	2/10(木)
バドミントンジュニア教室	3/9~20の(水)全4回	17:30~18:30	小学生	36人	2,000円	2/16(水)
小学生バスケ交流	3/13(日)	9:00~10:10	小学3~6年生	20人	500円	2/21(月)
フットサルゲーム会	3/13(日)	10:40~11:50	16歳以上	25人	500円	2/21(月)

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
健康運動講座	2/11(金・祝)	10:00~11:30	高校生以上	20人	無料	1/31(月)
フランクリンメソッドによる講習会	2/24(木)	19:00~20:00	高校生以上	16人	500円	2/14(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
ピラティス&ヨガ	2/9~3/9の(水)全5回	19:00~20:00	16歳以上	10人	2,500円	2/2(水)
健康講座 やさしいピラティス	2/10~3/3の(木)全4回	10:30~11:30	16歳以上	8人	2,000円	2/3(木)
健康体力相談 健康運動指導士によるお悩み相談	2/21(月)	①10:45~11:15 ②11:25~11:55	16歳以上	各1人 (先着)	無料	当日まで (電話・窓口)

※会場はパーシモンホールです

HP 八雲体育館 介護予防体操・腰痛改善

ゆっくりプログラム ~介護予防体操~

ゆっくりプログラムでは、健康寿命を延ばすための運動を行います。椅子に座ってのシンプルな運動がメインですが、筋肉はしっかり動かしていきます。自宅でも続けられる運動をご紹介しますので、ぜひご参加ください。

日時 2/10~3/3(木)の全4回 9:15~10:15

会場 パーシモンホール第1練習室 **対象** 60歳以上

定員 8人
(定員を超えた場合は抽選)

費用 2,000円

申込期限 2/3(木)

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオルなど



健康運動指導士による月イチ講座 ~足(指)裏ほぐしで腰痛改善

足の裏・ふくらはぎなどを丁寧にほぐすことで腰痛を改善していきます。心身の不調の緩和や美脚効果も期待できますので、ぜひご参加ください。

日時 2/21(月)
9:30~10:30

会場 パーシモンホール第3練習室

対象 16歳以上

定員 5人
(定員を超えた場合は抽選)

費用 500円

申込期限 2/14(月)

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオルなど



申直接またはハガキ・FAX(2面の申し込み記入例①~⑤と、在勤者は名称・所在地を記入)で期限までに八雲体育館へ
問八雲体育館 〒152-0023八雲1-1-1めぐろ区民キャンパス内 ☎5701-2984 FAX5701-2985