

- ◆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
- ◆下記記載以外のスポーツ教室も募集しています。詳しくはホームページをご覧ください

# 体育館のスポーツ教室

## 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    |
|---------------------|-------------------------|-------------|------------------------------|--------------|--------|---------|
| 初中級テニスワンポイントレッスン    | 3/19(土)                 | 13:00~15:00 | ①18歳以上の初中級者<br>②小学3~6年生の初中級者 | ①40人<br>②12人 | 500円   | 2/28(月) |
| 知的障害者スポーツ教室バスケットボール | 3/26(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   | 3/19(土) |
| こま散歩                | 3/27(日)                 | 10:00~13:00 | 小学生以上                        | 20人          | 無料     | 3/14(月) |
| ジュニアテニスクリニック        | 3/28(月)                 | 9:00~13:00  | 小学3~6年生の初中級者                 | 30人          | 500円   | 3/14(月) |
| やさしいヨガ              | 4/5~5/31の(火)全8回(5/3を除く) | 12:30~13:30 | 16歳以上                        | 25人          | 4,000円 | 2/28(月) |
| スタンダードピラティス         | 4/5~5/31の(火)全8回(5/3を除く) | 14:00~15:00 | 16歳以上                        | 20人          | 4,000円 | 3/2(水)  |
| ピラティスリラクゼーション       | 4/8~6/3の(金)全8回(4/29を除く) | 12:30~13:30 | 16歳以上                        | 25人          | 4,000円 | 3/1(火)  |
| すっきりヨガ              | 4/8~6/3の(金)全8回(4/29を除く) | 14:00~15:00 | 16歳以上                        | 20人          | 4,000円 | 3/3(木)  |
| 月いち運動講座アロマストレッチ     | 4/9(土)                  | 9:30~10:30  | 16歳以上                        | 10人          | 無料     | 3/7(月)  |
| シェイプアップエアロ          | 4/11~6/13の(月)全10回       | 10:00~11:00 | 16歳以上                        | 25人          | 5,000円 | 3/7(月)  |
| はじめて太極拳             | 4/11~6/13の(月)全10回       | 11:30~12:30 | 16歳以上                        | 25人          | 5,000円 | 3/8(火)  |
| スローエアロビック           | 4/11~6/13の(月)全10回       | 14:30~15:30 | 16歳以上                        | 20人          | 5,000円 | 3/14(月) |
| パワーヨガ               | 4/11~6/13の(月)全10回       | 19:00~20:00 | 16歳以上                        | 20人          | 5,000円 | 3/9(水)  |

## 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             | 3/3~31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~) |
| 初心者ジュニアテニス教室         | 4/1~4(金~月)全4回            | ①②11:00~12:00<br>③④12:00~13:00 | ①4・5歳と保護者<br>②6・7歳と保護者<br>③新小学2・3年生<br>④新小学4~6年生 | ①②各10組<br>③④各15人 | 2,000円 | 3/4(金)       |
| キッズダンス基礎教室           | 4/1~5/27の(金)全8回(4/29を除く) | 16:00~16:45                    | 4歳~新小学1年生                                        | 20人              | 4,000円 | 3/1(火)       |
| こどもヒップホップ教室          | 金曜日                      | ①16:55~17:45<br>②17:50~18:40   | ①新小学1・2年生<br>②新小学3~6年生                           | 各20人             | 4,000円 | 3/1(火)       |
|                      | 木曜日                      | ①17:10~18:00<br>②18:10~19:00   | ①新小学1・2年生<br>②新小学3年生~中学生                         |                  |        |              |
| バレエ教室(初級)            | 4/2~5/14の(土)全6回(5/7を除く)  | 17:45~18:45                    | 16歳以上                                            | 20人              | 3,000円 | 3/11(金)      |
| 介護予防体力向上教室           | 4/4~5/30の(月)全8回(5/2を除く)  | 12:15~13:15                    | 60歳以上                                            | 20人              | 4,000円 | 3/11(金)      |
| 介護予防歩行機能向上教室(ララフィット) | 4/6~6/1の(水)全8回(5/4を除く)   | 12:00~13:00                    | 60歳以上                                            | 20人              | 4,000円 | 3/14(月)      |
| 障害者トレーニング相談          | 4/6(水)                   | 15:00~16:00                    | 16歳以上                                            | 5人               | 500円   | 3/16(水)      |
| こども新体操教室             | 4/6~6/1の(水)全8回(5/4を除く)   | 17:10~18:00                    | 新小学1~4年生                                         | 20人              | 4,000円 | 3/8(火)       |
| こどもスポーツ塾教室           | 4/7~6/2の(木)全8回(5/5を除く)   | ①16:00~16:50<br>②17:10~18:00   | ①新小学1・2年生<br>②新小学3~6年生                           | 各20人             | 4,000円 | 3/17(木)      |
| はじめてのヨガ教室            | 4/14~6/9の(木)全8回(5/5を除く)  | 12:00~13:00                    | 16歳以上                                            | 20人              | 4,000円 | 3/24(木)      |
| 剣道無料体験会              | 4/19(火)・22(金)            | 16:00~18:30                    | 小学生以上                                            | 10人              | 無料     | 3/29(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    |
|----------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|------|----------|---------|
| 幼児体操                 | 月曜日                     | ①10:00~10:50<br>②11:20~12:10 | ①2歳と保護者<br>②3歳と保護者<br>(①②保護者1人につきこども1人) | 各15組 | 1組4,000円 | 3/7(月)  |
|                      | 木曜日                     | 4/7~6/2の(木)全8回(5/5を除く)       |                                         |      |          | 3/9(水)  |
| はじめてのピラティス           | 4/5~5/31の(火)全8回(5/3を除く) | ①10:00~11:00<br>②11:15~12:15 | 20歳以上                                   | 各20人 | 4,000円   | 3/8(火)  |
| ボディメイク~基礎編           | 火曜日                     | 13:00~14:00                  | 20歳以上                                   | 各20人 | 4,000円   | 3/8(火)  |
|                      | 水曜日                     | 9:30~10:30                   |                                         |      |          | 3/7(月)  |
| アンチエイジングストレッチ&トレーニング | 4/5~5/31の(火)全8回(5/3を除く) | 14:30~15:30                  | 20歳以上                                   | 20人  | 4,000円   | 3/8(火)  |
| ボディメイク~応用編           | 4/5~5/31の(火)全8回(5/3を除く) | 19:00~20:00                  | 20歳以上                                   | 20人  | 4,000円   | 3/8(火)  |
| 美姿勢骨盤シェイプ            | 水曜日                     | 10:45~11:45                  | 20歳以上                                   | 各20人 | 4,000円   | 3/7(月)  |
|                      | 木曜日                     | 14:30~15:30                  |                                         |      |          | 3/9(水)  |
| シェイプアップディスコ          | 4/6~6/1の(水)全8回(5/4を除く)  | 19:00~20:00                  | 20歳以上                                   | 15人  | 4,000円   | 3/7(月)  |
| ヒーリングストレッチ           | 4/7~6/2の(木)全8回(5/5を除く)  | 13:00~14:00                  | 20歳以上                                   | 20人  | 4,000円   | 3/9(水)  |
| 健康ダンス教室              | 4/7~6/2の(木)全8回(5/5を除く)  | 16:00~17:00                  | 55歳以上                                   | 15人  | 4,000円   | 3/9(水)  |
| はじめてのヨガ              | 応用編                     | 19:00~20:00                  | 20歳以上                                   | 15人  | 4,000円   | 3/9(水)  |
|                      | 基礎編                     | 14:30~15:30                  |                                         |      |          | 3/10(木) |
| シニア向けチェア(椅子)ヨガ       | 4/8~6/3の(金)全8回(4/29を除く) | 10:00~11:00                  | 60歳以上                                   | 15人  | 4,000円   | 3/10(木) |
| シェイプアップヨガ            | 4/8~6/3の(金)全8回(4/29を除く) | 11:30~12:30                  | 20歳以上                                   | 15人  | 4,000円   | 3/10(木) |
| かんたん機能改善教室~カカラメソッド   | 4/8~6/3の(金)全8回(4/29を除く) | 13:00~14:00                  | 20歳以上                                   | 10人  | 4,000円   | 3/10(木) |
| 美尻ヒップメイク             | 4/8~6/3の(金)全8回(4/29を除く) | 16:00~17:00                  | 20歳以上                                   | 15人  | 4,000円   | 3/10(木) |
| バレエコンディショニング         | 4/8~6/3の(金)全8回(4/29を除く) | 17:30~18:30                  | 20歳以上                                   | 15人  | 4,000円   | 3/10(木) |
| おとなのためのピラティス         | 4/8~6/3の(金)全8回(4/29を除く) | 19:00~20:00                  | 20歳以上                                   | 20人  | 4,000円   | 3/10(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    |
|----------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|------|----------|---------|
| フランクソングによる講習会  | 3/29(火)                            | 10:30~11:30                  | 高校生以上                                          | 16人  | 500円     | 3/15(火) |
| シニアピラティス教室     | 4/1~6/24の(金)全10回(4/29、5/6、6/17を除く) | 13:30~14:30                  | 60歳以上                                          | 15人  | 5,000円   | 3/22(火) |
| リフレッシュヨガ教室     | 金曜日                                | 13:30~14:45                  | 高校生以上                                          | 各25人 | 5,000円   | 3/22(火) |
|                | 月曜日                                | 10:00~11:15                  |                                                |      |          |         |
| バトン教室          | キッズ                                | 16:00~17:00                  | 5・6歳の未就学児<br>新小学1~3年生                          | 20人  | 5,000円   | 3/25(金) |
|                | ジュニア                               | 17:15~18:15                  |                                                |      |          |         |
| トータルスポーツスクール   | キッズ                                | 16:00~17:00                  | 5・6歳の未就学児<br>新小学1~3年生                          | 各25人 | 5,000円   | 3/25(金) |
|                | ジュニア                               | 17:15~18:15                  |                                                |      |          |         |
| 朝のフラダンス教室      |                                    | 10:30~11:30                  | 高校生以上                                          | 各15人 | 5,000円   | 3/25(金) |
| 午後のフラダンス教室     | 4/14~6/23の(木)全10回(5/5を除く)          | 13:00~14:00                  |                                                |      |          |         |
| こどもフラダンス教室     |                                    | 16:30~17:30                  |                                                |      |          |         |
| 親子トータルスポーツスクール | 月曜日                                | ①10:00~10:50<br>②11:00~12:00 | ①1歳半~2歳半と保護者<br>②2~5歳と保護者<br>(①②保護者1人につきこども1人) | 各18組 | 1組4,000円 | 3/25(金) |
|                | 火曜日                                | 4/19~6/14の(火)全8回(5/3を除く)     |                                                |      |          |         |
| ヨガで健康ライフ       | 4/18~6/27の(月)全10回(5/2を除く)          | 13:15~14:30                  | 60歳以上                                          | 15人  | 5,000円   | 3/31(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        |
|----------------------------------|----------------|------------------------------|-----------------------------------|----------|--------|-------------|
| 健康講座 基礎からのランニング教室(会場:駒沢オリンピック公園) | 3/13(日)        | 10:00~11:30                  | 16歳以上                             | 8人       | 500円   | 3/4(金)      |
| 健康運動指導士による月イチ講座~知って得する上手な歩き方*    | 3/14(月)        | 9:30~10:30                   | 16歳以上                             | 5人       | 500円   | 3/7(月)      |
| 健康体力相談<br>健康運動指導士によるお悩み相談*       | 3/14(月)        | ①10:45~11:15<br>②11:25~11:55 | 16歳以上                             | 各1人(先着順) | 無料     | 当日まで(電話・窓口) |
| テニス教室(会場:宮前公園庭球場)                | 基礎コース<br>応用コース | 4/12~6/21の(火)全10回(5/3を除く)    | 中学生以上の未経験者及び初心者<br>中学生以上の経験者及び初級者 | 各20人     | 5,000円 | 3/31(木)     |

\*会場はパーシモンホールです

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。