

## 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で申し込み場合は、下記のスポーツ施設一覧と申し込み記入例をご覧ください ◆介助が必要な方は介護者同伴です  
 ◆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
レディーステニス初夏大会	6/17(月)	9:00~17:00 (D面は9:00~19:00)	区内在住・在勤の女性ペア(学生は不可)	16チーム (2人1チーム)	1チーム 1,000円	6/4(火)
こまエコ散歩	6/23(日)	10:00~12:00	小学生以上	20人	無料	6/10(月)
シェイプアップエアロ	6/24~9/9の(月)全10回 (7/15、8/12を除く)	10:00~11:00	16歳以上	50人	5,000円	6/4(火)
はじめて太極拳	6/24~9/9の(月)全10回 (7/15、8/12を除く)	11:30~12:30	16歳以上	50人	5,000円	6/5(水)
骨盤体操	6/24~9/9の(月)全10回 (7/15、8/12を除く)	13:00~14:00	16歳以上	50人	5,000円	6/6(木)
スローエアロビック	6/24~9/9の(月)全10回 (7/15、8/12を除く)	14:30~15:30	16歳以上	30人	5,000円	6/6(木)
キッズダンス	6/24~9/9の(月)全10回 (7/15、8/12を除く)	①16:00~17:00 ②17:15~18:15	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各27人	5,000円	6/3(月)
パワーヨガ	6/24~9/9の(月)全10回 (7/15、8/12を除く)	19:30~20:30	16歳以上	40人	5,000円	6/4(火)
リラックスヨガ	6/26~7/24の(水)全5回	19:30~20:30	16歳以上	14人	2,500円	6/4(火)
キッズテニス教室	7/5~8/2の(金)全5回	16:30~17:30	小学1~3年生	10人	2,500円	5/29(水)
初中級テニスワンポイントレッスン	7/6(土)	13:00~15:00	①18歳以上 ②小学3~6年生	①40人 ②12人	500円	5/28(火)
月いち講座~コアコンディショニング	7/13(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	6/5(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	6/6~28の(木)・(金)	20:30~21:30	16歳以上	各24人(先着)	1回500円	当日受付 (20:00~)
健康スポーツセミナー	7/2(火)	13:30~15:00	16歳以上	10人	500円	6/11(火)
わくわくリズムエクササイズ	7/9~30の(火)全4回	13:30~14:30	16歳以上	10人	2,000円	6/18(火)
介護予防ララフィット教室	7/10~24の(水)全3回	12:00~13:00	60歳以上	20人	1,500円	6/19(水)
フットサルゲーム会	7/15(月・祝)	9:00~12:00	16歳以上	20人	500円	6/24(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
産後ヨガ	6/28~8/2の(金)全5回(7/5を除く)	10:00~11:00	1か月半~ハイハイまでの乳児と母親 (保護者1人につき子ども1人)	15組	1組2,500円	6/12(水)
幼児からのボール運動教室	7/3~8/7の(水)全6回	①9:30~10:20 ②10:30~11:20 ③11:30~12:20	①2歳と保護者 ②3歳と保護者 (保護者1人につき子ども1人)	各15組	1組3,000円	6/12(水)
初心者なぎなた教室	7/12~8/2の(金)全4回	①15:45~16:45 ②17:00~18:00	①小学1・2年生 ②小学3年生以上(大人可)	各10人	2,000円	6/20(木)
初心者剣道教室	7/12~8/30の(金)全8回	①15:45~16:45 ②17:00~18:00	①5歳~小学2年生 ②小学3年生以上(大人可)	各10人	4,000円	6/20(木)
スタンダードヨガ	7/16~9/3の(火)全8回	①9:00~10:00 ②10:20~11:20 ③11:40~12:40	18歳以上	各15人	4,000円	6/20(木)
キッズJポップダンス教室	7/16~9/3の(火)全8回	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳 ②小学1・2年生	各15人	4,000円	6/20(木)
初心者ジュニア野球体験教室	7/23~8/20の(火)全5回	16:30~17:30	小学生	30人	2,500円	6/20(木)
初心者ジュニアソフトテニス教室	7/23(火)~27(土)全5回	17:00~18:15	小・中学生	20人	2,500円	6/20(木)

### HP 八雲体育館 〒152-0023 八雲1-1-1めぐる区民キャンパス内 ☎5701-2984 FAX5701-2985

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
健康運動指導士による月イチ講座 肩こり解消の近道~肩甲骨を動かしてみよう	①6/13(木) ②6/14(金)	①19:30~21:00 ②9:30~11:00	①16~概ね59歳 ②概ね60歳以上	各5人	500円	6/3(月)
キッズダンス体験会	6/17(月)	16:00~17:00	4歳~小学2年生	50人	無料	6/5(水)
ジュニア体操体験会	6/17(月)	17:15~18:15	小学生	50人	無料	6/5(水)
健康体力相談 健康運動指導士によるお悩み相談 (ひとり30分程度)	6/20(木)	①14:00~14:30 ②14:45~15:15 ③15:30~16:00	16歳以上 (新規受講者優先)	各1人(先着)	無料	当日まで (電話・窓口受付)
栄養講座 疲れにくい体づくり ~健康的な心と体のための食事	6/22(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	6/10(月)
キッズダンス教室	6/24~7/29の(月)全5回(7/15を除く)	16:00~17:00	4歳~小学2年生	30人	2,500円	6/17(月)
ジュニア体操教室	6/24~8/5の(月)全5回 (7/15・29を除く)	17:15~18:15	小学生	30人	2,500円	6/17(月)

## 目黒シティランに向けた特別教室

秋には、目黒区内の公道を走る第4回目黒シティランが開催されます。(1面参照)  
 この機会に、生活の中にランニングを取り入れ、健康づくりに汗を流しましょう!

### HP これからランニングを始めるかたクリニック

日時 7/13(土) 16:00~17:15

会場 ランニングは目黒川沿いを予定(集合:区民センター体育館入口)

対象 16歳以上

費用 500円 定員 25人

持ち物 動きやすい服装、屋外シューズ、タオル、飲み物

申 込 ハガキまたはFAX(2面の申し込み記入例①~⑤、在勤・在学者は名称・所在地を記入)で、6/22(土)までに区民センター体育館へ

