

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、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
月いち講座～作って遊ぼう	8/1(木)	11:00~12:00	小学生以上	15人	無料	7/8(月)
幼児体操教室	8/23~9/20の(金)全5回	15:30~16:30	5・6歳	20人	2,500円	7/4(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	7/4~19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~)	
子どもヒップホップ教室	(木)コース	8/1~9/19の(木)全8回	18:00~18:50	小学3~中学生	各20人	4,000円	7/12(金)
	(金)コース	8/2~9/20の(金)全8回	①16:55~17:45 ②17:50~18:40	①小学1・2年生 ②小学3~6年生			
キッズダンス基礎教室	8/2~9/20の(金)全8回	16:00~16:45	4歳~小学1年生	20人	4,000円	7/12(金)	
夏休みフットサル交流会	①8/2(金) ②8/9(金) ③8/23(金)	19:00~21:30	16歳以上	各24人	500円	①7/12(金) ②7/19(金) ③8/2(金)	
エコウォーキング	8/4(日)	9:00~10:00	小学生以上	10人	無料	7/12(金)	
走り方・キッズヘキサスロン教室	8/6~27の(火)全4回	①13:00~13:50 ②14:10~15:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各20人	2,000円	7/16(火)	
こどもスポーツ塾教室	8/7~28の(水)全4回	①13:00~13:50 ②14:10~15:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各20人	2,000円	7/17(水)	
介護予防 ラララサーキットライト教室	8/19~10/7の(月)全6回 (9/16・23を除く)	12:15~13:15	60歳以上	20人	3,000円	7/29(月)	
介護予防 ラララフィット教室	8/21~10/9の(水)全8回	12:00~13:00	60歳以上	20人	4,000円	7/31(水)	

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	
初心者フラダンス教室	基礎編 応用編	8/8~10/3の(木)全8回 (8/15を除く)	9:30~10:45	18歳以上の未経験者・初心者	各20人	各4,000円	7/17(水)
			11:00~12:15	18歳以上の経験者・初級者			
幼児リトミック教室	8/21~9/25の(水)全6回	①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ③11:40~12:20	①首の据わった~ハイハイまでの乳児と保護者 ②1歳と保護者 ③2歳と保護者 (①②③保護者1人につきこども1人)	各15組	1組3,000円	7/31(水)	
ヒップホップダンス教室	8/23~10/11の(金)全7回 (9/20を除く)	①16:00~17:00 ②17:15~18:30	①小学1~3年生 ②小学4年生以上(大人可)	①20人 ②10人	各3,500円	7/31(水)	
ZUMBA	8/23~10/18の(金)全8回 (9/20を除く)	19:30~20:20	18歳以上	15人	4,000円	7/31(水)	
産後ヨガ	8/30~10/4の(金)全5回 (9/20を除く)	10:00~11:00	1か月半~ずりばいまでの乳児と母親 (保護者1人につきこども1人)	15組	1組2,500円	7/31(水)	

HP 中央体育館 仮設事務所 〒152-0003 碑文谷1-18-14 ☎3714-9591 FAX 3714-9540

教室名など	日程	時間	会場	対象	定員	費用	申込期限
エアロビクスダンス教室	7/9~9/17の(火)全10回(8/13を除く)	9:30~10:30	向原住区センター	高校生以上	15人	5,000円	7/2(火)
シニアピラティス教室	7/9~9/17の(火)全10回(8/13を除く)	10:45~11:45	向原住区センター	60歳以上	15人	5,000円	7/2(火)
シニアヨガ教室	7/10~9/18の(水)全10回 (8/14を除く)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	向原住区センター	60歳以上	各15人	5,000円	7/2(火)
太極拳教室	7/10~9/18の(水)全10回 (8/14を除く)	①13:00~14:00 ②14:30~15:30	大岡山東住区センター	高校生以上	各15人	5,000円	7/2(火)
らくらくヨガ教室	7/10~9/18の(水)全10回 (8/14を除く)	①18:30~19:30 ②19:45~20:45	大岡山東住区センター	高校生以上	各15人	5,000円	7/2(火)
リフレッシュヨガ教室	7/11~9/19の(木)全10回 (8/15を除く)	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	月光原住区センター	高校生以上	各25人	5,000円	7/2(火)
フラダンス教室	7/11~9/19の(木)全10回 (8/15を除く)	①10:30~11:30 ②13:00~14:00	原町住区センター	高校生以上	各20人	5,000円	7/4(木)
ヨガで健康ライフ	7/11~9/19の(木)全10回 (8/15を除く)	14:30~15:30	原町住区センター	60歳以上	20人	5,000円	7/2(火)
ピラティス教室	7/12~9/20の(金)全10回 (8/16を除く)	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	月光原住区センター	高校生以上	各25人	5,000円	7/2(火)
弓道を始めた人への基礎教室	7/12~9/20の(金)全10回 (8/16を除く)	18:30~19:30	碑住区センター	高校生以上	20人	5,000円	7/4(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 身体を運動させて効率的に使う ~東洋的・身体活用法	①7/11(木) ②7/12(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	7/2(火)
はじめてのヨガ教室	7/13~8/10の(土)全5回	10:45~11:45	16歳以上	30人	2,500円	7/4(木)
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)	7/17(水)	①9:30~10:00 ②10:15~10:45 ③11:00~11:30	16歳以上 (新規受講者優先)	各1人 (先着順)	無料	当日まで (電話・窓口受付)
栄養講座 夏バテ予防の知識とレシピ	7/27(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	7/9(火)
ジュニア初心者テニス教室 (会場:宮前公園庭球場)	7/29(月)~8/2(金)全5回	①15:00~15:55 ②16:00~16:55	①小学1~3年生 ②小学4~6年生	各20人	1,250円	7/11(木)



みんなの輝き、つなげていこう。
Unity in Diversity

東京2020 オリンピック競技大会
2020年7月24日~8月9日

東京2020 パラリンピック競技大会
2020年8月25日~9月6日

