

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
ふれあい水中運動教室	9/19~10/24の(木)全6回	11:00~11:50	知的障害のあるかた(介助が必要なかたは介助者も参加可)	10人	300円(介助者は無料)	9/11(水)
知的障害者スポーツ教室 バスケットボール	①9/28(土) ②10/26(土) ③11/9(土) ④12/14(土)	9:30~11:30	小学生以上で1人で参加できる知的障害のあるかた	各5人	1回250円	①9/21(土) ②10/19(土) ③11/2(土) ④12/7(土)
シェイプアップエアロ	9/30~12/16の(月)全10回 (10/14、11/4を除く)	10:00~11:00	16歳以上	50人	5,000円	9/4(水)
はじめて太極拳	9/30~12/16の(月)全10回 (10/14、11/4を除く)	11:30~12:30	16歳以上	50人	5,000円	9/9(月)
骨盤体操	9/30~12/16の(月)全10回 (10/14、11/4を除く)	13:00~14:00	16歳以上	50人	5,000円	9/10(火)
スローエアロビック	9/30~12/16の(月)全10回 (10/14、11/4を除く)	14:30~15:30	16歳以上	30人	5,000円	9/10(火)
キッズダンス	9/30~12/16の(月)全10回 (10/14、11/4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	9/3(火)
パワーヨガ	9/30~12/16の(月)全10回 (10/14、11/4を除く)	19:30~20:30	16歳以上	40人	5,000円	9/4(水)
初心者剣道教室	10/1~11/26の(火)全8回 (10/22を除く)	16:00~17:30	小学生以上	20人	4,000円	9/4(水)
幼児水泳教室	10/2~12/4の(水)全10回	15:00~15:50	おもむつの取れた3歳以上の未就学児	40人	5,000円	8/28(水)
小学生水泳水曜教室	10/2~12/4の(水)全10回	①16:00~16:55 ②17:00~17:55	①25mを泳げない小学1・2年生 ②クロールで25m以上泳げる小学3~6年生	①30人 ②12人	5,000円	8/29(木)
フットサル教室	10/4~12/6の(金)全10回	①②15:30~16:20 ③④16:30~17:25 ⑤⑥17:35~18:30	①平成26年4月~平成27年3月生まれの未就学児 ②平成25年4月~平成26年3月生まれの未就学児 ③小学1年生④小学2年生 ⑤小学3年生⑥小学4~6年生	各15人	5,000円	9/2(月)
60歳からはじめるテニス教室	10/9~11/13の(水)全6回	9:00~11:00	60歳以上の未経験者・初心者	10人	3,000円	8/28(水)
月いち講座~腰痛予防・改善講座	10/12(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	9/4(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	
小学生フットサル教室	9/4~10/23の(水)全8回	①16:45~17:35 ②17:45~18:35	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各20人	4,000円	8/21(水)	
フットサル交流会	9/5~27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~)	
60歳から始めるトレーニング講習会	9/11(水)	15:00~16:00	60歳以上	10人	500円	8/21(水)	
60歳から始めるスタジオプログラム体験会	9/11(水)	16:10~17:10	60歳以上	10人	500円	8/21(水)	
MEGUROスイミングクリニック	9/12~11/28の(木)全12回	16:00~18:00	25mを続けて泳げない小学生	30人	6,000円	8/22(木)	
初心者テニス教室	9/14~11/2の(土)全8回	9:00~11:00	中学生以上の初心者	40人	4,000円	8/31(土)	
初心者子ども水泳教室	9/25~10/23の(月)・(水)全8回 (10/14を除く)	16:15~17:30	25mを続けて泳げない小学生	35人	4,000円	9/4(水)	
子どもヒップホップ教室	(木)コース	9/26~11/14の(木)全8回	18:00~18:50	小学3年生~中学生	各20人	4,000円	9/6(金)
	(金)コース	9/27~11/15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	9/27~11/15の(金)全8回	16:00~16:45	4歳~小学1年生	20人	4,000円	9/6(金)	
産後ヨガ教室	10/1~29の(火)全4回(10/22を除く)	13:30~14:45	首の据わった~よちよち歩きの乳幼児と母親	10組	1組2,000円	9/10(火)	
幼児体操教室	10/1~29の(火)全4回(10/22を除く)	15:45~16:30	4・5歳	20人	2,000円	9/10(火)	
ボール苦手克服教室	10/1~29の(火)全4回(10/22を除く)	17:00~18:00	小学1・2年生	20人	2,000円	9/10(火)	
はじめての気功・太極拳教室	10/2~11/20の(水)全8回	15:00~16:30	16歳以上	10人	4,000円	9/11(水)	
キッズヨガ教室	10/2~23の(水)全4回	16:30~17:30	小学1~3年生	10人	2,000円	9/11(水)	
剣道無料体験会	10/3(木)・4(金)	①16:00~16:40 ②18:40~20:00	小学生以上	各10人	無料	9/12(木)	
初中級ダブルステニス教室(女性)	10/8~11/5の(火)全4回 (10/22を除く)	9:00~11:00	16歳以上	40人	2,000円	9/17(火)	
子ども走り方教室&パラリンピック種目ボッチャ体験会	10/12(土)	①9:00~10:20 ②10:40~12:00	①小学1年生 ②小学2~6年生	各20人	500円	9/20(金)	

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
幼児英語リトミック教室	10/2~11/6の(水)全6回	①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ③11:40~12:20	①②1歳と保護者 ③2歳と保護者 (①~③保護者1人につき子ども1人)	各15組	1組3,000円	9/10(火)
初心者フラダンス教室	(基礎編) (応用編)	10/24~12/12の(木)全8回	①9:30~10:45 ②11:00~12:15	各20人	4,000円	10/2(水)
初心者なぎなた教室	10/25~11/15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	9/30(月)
初心者剣道教室	10/25~12/13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	9/30(月)
ヒップホップダンス教室	10/25~12/20の(金)全8回 (11/15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	4,000円	9/30(月)
ZUMBA	10/25~12/20の(金)全8回 (11/15を除く)	19:30~20:20	18歳以上	15人	4,000円	10/2(水)

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 ほぐしの極意~肩こり・腰痛の改善・予防	①9/12(木) ②9/13(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	9/2(月)
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)	9/20(金)	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)
親子で楽しむキッズテニス体験会 (会場:宮前公園庭球場)	9/22(日)	①13:00~13:55 ②14:00~14:55	4歳以上の未就学児と保護者	各20組	無料	9/9(月)
栄養講座 実りの秋を食べつくそう~おいしい秋のおすめレシピ	9/28(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	9/13(金)
テニス教室(会場:宮前公園庭球場)	9/29~12/1の(日)全10回	13:00~15:00	中学生以上	40人	5,000円	9/17(火)
親子のびのびフィットネス	9/30~12/23の(月)全10回 (10/14、11/4・25を除く)	13:30~14:30	自立歩行できる1~3歳と保護者	20組	1組5,000円	9/19(木)
キッズ体操教室	9/30~12/23の(月)全10回 (10/14、11/4・25を除く)	14:45~15:45	4歳以上の未就学児	20人	5,000円	9/19(木)
Fリーグ選手による ジュニアフットサル体験会	9/30(月)	①16:00~17:00 ②17:10~18:10 ③18:20~19:20	①4歳以上の未就学児 ②小学1・2年生 ③小学3~6年生 (②③は帰宅時保護者同伴)	各30人	無料	9/21(土)
脳と身体のイキイキ体操	10/2~30の(水)全5回	10:00~11:00	概ね60歳以上	30人	1,500円	9/24(火)
チャレンジふれあいスポーツ教室	10/5~11/9の(土)全6回	9:15~10:15	情緒やきこえとことばに障害のある小学生、 運動が苦手な小学生と保護者	20組	無料	9/26(木)