

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
初中級テニスワンポイントレッスン	11/30(土)	13:00~15:00	①18歳以上 ②小学3~6年生	①40人 ②12人	500円	10/28(月)
月いち講座~アロマケア	12/14(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	11/5(火)

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	11/1~29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~)
こどもヒップホップ教室(木曜日)	11/21~2年1/16の(木)全8回 (2年1/2を除く)	18:00~18:50	小学3年生~中学生	20人	4,000円	11/1(金)
キッズダンス基礎教室	11/22~2年1/24の(金)全8回 (12/27、2年1/3を除く)	16:00~16:45	4歳~小学1年生	20人	4,000円	11/1(金)
こどもヒップホップ教室(金曜日)	11/22~2年1/24の(金)全8回 (12/27、2年1/3を除く)	①16:55~17:45 ②17:50~18:40	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各20人	4,000円	11/1(金)
障害者トレーニングジム講習会	11/27(水)	15:30~17:00	16歳以上	5人	500円	11/6(水)
大人のための水泳教室	11/29~2年1/31の(金)全8回 (12/27、2年1/3を除く)	18:40~20:10	中学生以上	35人	4,000円	11/8(金)
エコウォーキング	12/1(日)	9:00~10:00	小学生以上	10人	無料	11/8(金)
初心者トレーニングジム講習会 (健康スポーツセミナー)	12/3(火)	13:30~15:00	16歳以上	10人	500円	11/12(火)
幼児体操教室	12/3~24の(火)全4回	15:45~16:30	4・5歳	20人	2,000円	11/12(火)
運動苦手種目克服教室	12/3~24の(火)全4回	17:00~18:00	小学1・2年生	20人	2,000円	11/12(火)
介護予防ララフィット教室	12/11~2年2/5の(水)全8回	12:00~13:00	60歳以上	20人	4,000円	11/20(水)
トレーニング室足型測定会	12/15(日)~18(水)	9:00~21:30	足サイズ19センチ以上のかた	なし	無料	当日受付
親子クラブ作り教室	12/21(土)	12:20~15:20	小学生と保護者	15組	1組1,000円 その他材料費 7,000円	11/29(金)
こども忍者教室	12/22(日)	①9:00~10:20 ②10:40~12:00	①4・5歳 ②6~9歳	各20人	500円	12/2(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
リレーションシップバランスボール	11/15(金)	13:30~15:00	18歳以上で障害のあるかた・ないかた	なし	無料	10/29(火)
スタンダードヨガ	11/19~12/24の(火)全6回	①9:00~10:00 ②10:20~11:20 ③11:40~12:40	18歳以上	各15人	3,000円	10/29(火)

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	11/10(日)	19:30~21:00	16歳以上	30人	500円	11/1(金)
ジュニアバドミントン体験会	11/12(火)	17:40~18:40	小学生(帰宅時保護者同伴)	30人	無料	11/5(火)
健康運動指導士による月イチ講座 椅子でおこなう簡単体操	①11/14(木) ②11/15(金)	①19:30~21:00 ②9:30~11:00	①16歳から概ね59歳 ②概ね60歳以上	各5人	500円	11/7(木)
ジュニアバドミントン教室	11/19~12/17(火)全5回	17:40~18:40	小学生(帰宅時保護者同伴)	30人	2,500円	11/12(火)
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)	11/20(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	10/15(火) ~当日まで (電話・窓口受付)
栄養講座 食品表示の正しい見方	11/23(土・祝)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	11/14(木)



デモンストレーション

HP オリンピアンと触れ合おう!

開催日 11/23(土・祝) 13:00~14:50 **会場** 駒場体育館

対象・定員 25m以上泳げるかたで①小学4年生~中学生・20人、②高校生以上・10人

内容 平泳ぎレッスン、デモンストレーション、オリンピックに挑戦!(リレー)

費用 無料 **持ち物** 水着、水泳キャップ、ゴーグルなど

講師 末永 雄太氏(北京オリンピック100m、200m平泳ぎ出場)

申込用紙またはハガキ・FAX(2面の申し込み記入例①~⑤と、在勤・在学者は名称・学年・所在地を記入)で、11/12(火)(必着)までに、駒場体育館へ

問駒場体育館 〒153-0041 駒場2-19-39 ☎3485-7761 FAX3485-3926



末永 雄太氏

HP プロテニス選手による テニスクリニック

元プロテニスプレーヤーをコーチとして迎え、テニスの基礎からプラスαの技術まで楽しく学べるクリニックです。技術を間近で見たり、直接アドバイスが受けられる貴重な機会です。ぜひご参加ください。

日時 11/30(土) ①13:00~13:55 ②14:00~14:55 ※雨天中止

会場 宮前公園庭球場 **対象** ①小学生 ②中学生以上

定員 各20人(定員を超えた場合は抽選) **費用** 500円(保険料等含む)

講師 元プロテニスプレーヤー 吉田 友佳氏

持ち物 運動できる服装、屋外シューズ、飲み物、タオル、帽子、ラケット等(貸出ラケット有)



吉田 友佳氏

申直接または往復ハガキ・FAX(2面の申し込み記入例①~⑤と小学生は学年、在勤・在学者は名称・所在地を記入)で11/20(水)(必着)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

