

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
指導者養成スポーツ講座	2年2/11(火・祝)	9:30~12:30	16歳以上	15人	無料 (教材費1,400円)	2年1/16(木)
月いち運動講座 ~ロコモティブシンドローム	2年2/15(土)	9:30~10:30	18歳以上	15人	無料	2年1/9(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	2年1/9~31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hiphop教室(木曜日)	2年1/30~3/19の(木)全8回	18:00~18:50	小学3年生~中学生	20人	4,000円	2年1/10(金)
キッズダンス基礎教室	2年1/31~3/27の(金)全8回(3/20を除く)	16:00~16:45	4歳~小学1年生	20人	4,000円	2年1/10(金)
こどもhiphop教室(金曜日)	2年1/31~3/27の(金)全8回(3/20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	2年1/10(金)
エコウォーキング	2年2/2(日)	9:00~10:00	小学生以上	10人	無料	2年1/10(金)
トレーニング室体組成測定会	2年2/2~5(日~水)	9:00~21:30	5歳以上	無し	無料	当日受付 (9:00~)
幼児体操教室	2年2/4~3/3の(火)全4回(2/11を除く)	15:45~16:30	4・5歳	20人	2,000円	2年1/14(火)
ボール苦手克服教室	2年2/4~3/3の(火)全4回(2/11を除く)	17:00~18:00	小学1・2年生	20人	2,000円	2年1/14(火)
はじめてのヨガ教室	2年2/6~3/26の(木)全8回	12:15~13:15	16歳以上	10人	4,000円	2年1/16(木)
親子体操教室	2年2/10~3/9の(月)全4回(2/24を除く)	10:00~10:45	2・3歳の未就園児と保護者	10組	2,000円	2年1/27(月)
介護予防ララフィット教室	2年2/12~3/25の(水)全7回	12:00~13:00	60歳以上	20人	3,500円	2年1/22(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
初心者なぎなた教室	2年1/31~2/21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	2年1/14(火)
初心者剣道教室	2年1/31~3/27の(金)全8回(3/20を除く)	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	2年1/14(火)
ミニバレー体験交流会	2年2/11(火・祝)	9:30~11:30	小学生以上	60人	無料	2年1/21(火)
女性のためのリラックスヨガ(保育付き)	2年2/14~3/13の(金)全5回	①9:30~10:40 ②11:00~12:10	16歳以上の女性 (保育は首の据わった乳児以上の未就学児)	各20人	2,500円	2年1/25(土)
幼児からのボール運動教室	2年2/19~3/25の(水)全6回	①9:30~10:20 ②10:30~11:20 ③11:30~12:20	①2歳と保護者 ②2歳と保護者 ③①~③保護者1人につき子ども1人	各15組	1組3,000円	2年1/25(土)
ボディメイク基礎編	水曜日	2年2/19~3/25の(水)全6回	20歳以上	各15人	3,000円	2年2/1(土)
	火曜日	2年2/25~3/31の(火)全6回				
美姿勢骨盤シェイプ	水曜日	2年2/19~3/25の(水)全6回	20歳以上	各15人	3,000円	2年2/1(土)
	木曜日	2年2/20~3/26の(木)全6回				
木曜日の幼児体操	2年2/20~3/26の(木)全6回	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	①2歳と保護者(保護者1人につき子ども1人) ②3歳	①15組 ②15人	①1組3,000円 ②3,000円	2年2/1(土)
ヒーリングストレッチ	2年2/20~3/26の(木)全6回	13:00~14:00	20歳以上	15人	3,000円	2年2/1(土)
シニアからの正しいトレーニング	2年2/20~3/26の(木)全6回	16:00~17:00	55歳以上	15人	3,000円	2年2/1(土)
はじめてのヨガ	応用編	2年2/20~3/26の(木)全6回	20歳以上	各15人	3,000円 2,500円	2年2/1(土)
	基礎編	2年2/21~3/27の(金)全5回(3/20を除く)				
はじめてのピラティス	2年2/21~3/27の(金)全5回(3/20を除く)	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各15人	2,500円	2年2/1(土)
タイチフィットネス	2年2/21~3/27の(金)全5回(3/20を除く)	11:30~12:30	20歳以上	10人	2,500円	2年2/1(土)
かんたん機能改善教室~カキラメソッド	2年2/21~3/27の(金)全5回(3/20を除く)	13:00~14:00	20歳以上	10人	2,500円	2年2/1(土)
リズムステップ運動教室	2年2/21~3/27の(金)全5回(3/20を除く)	16:00~17:00	20歳以上	10人	2,500円	2年2/1(土)
バレエコンディショニング	2年2/21~3/27の(金)全5回(3/20を除く)	17:30~18:30	20歳以上	15人	2,500円	2年2/1(土)
おとなのためのピラティス教室	2年2/21~3/27の(金)全5回(3/20を除く)	19:30~20:30	20歳以上	15人	2,500円	2年2/1(土)
スタンダードヨガ	2年2/25~3/31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	2年1/25(土)
ベビー・産後ヨガ	2年2/25~3/31の(火)全6回	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	①首の据わった~ずりばいまでの乳児と母親 ②ハイハイ~つかまり立ちまでの乳児と母親 (①②とも母親1人につき子ども1人)	各15組	1組3,000円	2年2/1(土)
アンチエイジングストレッチ&トレーニング	2年2/25~3/31の(火)全6回	14:30~15:30	20歳以上	15人	3,000円	2年2/1(土)
ボディメイク応用編	2年2/25~3/31の(火)全6回	19:00~20:00	20歳以上	15人	3,000円	2年2/1(土)

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 骨盤・股関節の動きと仕組みについて	①2年1/9(木) ②2年1/10(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	2年1/6(月)
ゆっくりプログラム~介護予防体操	2年1/14~3/24の(火)全10回(2/11を除く)	10:00~11:00	60歳以上	5人	5,000円	2年1/7(火)
ジュニアバドミントン体験会	2年1/14(火)	17:40~18:40	小学生(帰宅時保護者同伴)	30人	無料	2年1/7(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)	2年1/17(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)
楽しいニュースポーツ体験会	2年1/18(土)、25(土)	9:30~12:00	小学生以上(一部は高校生以上)	なし	無料	当日受付
キッズダンス体験会	2年1/20(月)	16:00~17:00	4歳~小学2年生	50人	無料	2年1/11(土)
ジュニア体操体験会	2年1/20(月)	17:15~18:15	小学生(帰宅時保護者同伴)	50人	無料	2年1/11(土)
シニアテニス教室 (会場:宮前公園庭球場)	2年1/21~2/25の(火)全5回(2/11を除く)	13:00~15:00	60歳以上	40人	2,500円	2年1/14(火)
ジュニアバドミントン教室	2年1/21~2/25の(火)全5回(2/11を除く)	17:40~18:40	小学生(帰宅時保護者同伴)	30人	2,500円	2年1/14(火)
栄養講座 栄養学から学ぶ冷え撃退法	2年1/25(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	2年1/16(木)
キッズダンス教室	2年1/27~3/2の(月)全5回(2/24を除く)	16:00~17:00	4歳~小学2年生	30人	2,500円	2年1/20(月)
ジュニア体操教室	2年1/27~3/2の(月)全5回(2/24を除く)	17:15~18:15	小学生(帰宅時保護者同伴)	30人	2,500円	2年1/20(月)