

**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(木)・(金)	3/5~27の(木)・(金)(3/20を除く)	20:30~21:30	16歳以上	各24人(先着)	1回500円	当日受付(20:00~)
初心者ジュニアテニス教室	4/1(水)2(木)3(金)6(月)全4回	水・木・月9:00~11:00 金11:00~13:00	①4・5歳と保護者②6・7歳と保護者 ③新小学2・3年生④新小学4~6年生	①②各10組 ③④各15人	①②1組2,000円 ③④2,000円	3/11(水)
介護予防歩行機能向上教室(ララフィット)	4/1~6/3の(水)全8回(4/29、5/6を除く)	12:00~13:00	60歳以上	20人	4,000円	3/11(水)
はじめてのヨガ教室	4/2~5/28の(木)全8回(5/7を除く)	12:15~13:15	16歳以上	10人	4,000円	3/12(木)
キッズダンス基礎教室	木曜日 4/2~5/28の(木)全8回(5/7を除く)	16:15~17:00	4歳~新小学1年生	各15人	4,000円	3/12(木)
	金曜日 4/3~5/29の(金)全8回(5/8を除く)	16:00~16:45				3/13(金)
こどもヒップホップ教室	木曜日 4/2~5/28の(木)全8回(5/7を除く)	①17:10~18:00 ②18:10~19:00	①新小学1・2年生 ②新小学3年生~中学生	各15人	4,000円	3/12(木)
	金曜日 4/3~5/29の(金)全8回(5/8を除く)	①16:55~17:45 ②17:50~18:40				①新小学1・2年生 ②新小学3~6年生
介護予防体力向上サーキットトレーニング教室(ララサーキット)	4/6~6/1の(月)全7回(4/13、5/4を除く)	12:15~13:15	60歳以上(自立歩行可能な方)	20人	3,500円	3/16(月)
ピラティス教室	4/6~5/18の(月)全6回(5/4を除く)	14:00~15:00	16歳以上	20人	3,000円	3/16(月)
小学生フットサル教室	4/7~5/19の(火)全6回(5/5を除く)	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①新小学1・2年生 ②新小学3~6年生	各15人	3,000円	3/17(火)
障害者トレーニングジム講習会	4/8(水)	15:00~16:15	16歳以上	5人	500円	3/18(水)
はじめてのエアロビクス教室	4/9~30の(木)全4回	14:00~15:00	16歳以上	10人	2,000円	3/19(木)
MEGURO スイミングクリニック	4/9~6/18の(木)全10回(4/30を除く)	①16:10~16:55 ②17:00~17:45	①顔つけキック~フロールで12.5mを泳げる小学生 ②フロールで50mまで泳げる小学生	各20人	5,000円	3/19(木)
バレエコンビネーション	4/11~5/30の(土)全6回(5/2、9を除く)	18:00~19:00	16歳以上	15人	3,000円	3/20(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
初心者シニアテニス教室	基礎編 4/1~6/17の(水)全10回(4/29、5/6を除く)	9:00~10:50	60歳以上の未経験者・初心者 60歳以上の経験者・初級者	各20人	5,000円	3/13(金)
	応用編					
ボディメイク基礎編	水曜日 4/1~6/17の(水)全10回(4/29、5/6を除く)	9:30~10:30	20歳以上	各18人	5,000円	3/13(金)
	火曜日 4/7~6/16の(火)全10回(5/5を除く)					
幼児リトミック教室	4/1~5/20の(水)全6回(4/29、5/6を除く)	①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ③11:40~12:20	①おすわり~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 (①~③保護者1人につきこども1人)	各15組	1組3,000円	3/13(金)
美姿勢骨盤シェイプ	水曜日 4/1~6/17の(水)全10回(4/29、5/6を除く)	10:45~11:45	20歳以上	各18人	5,000円	3/13(金)
	木曜日 4/2~6/11の(木)全10回(4/30を除く)					
初心者フラダンス教室	基礎編 4/2~5/28の(木)全8回(5/14を除く)	9:30~10:45	18歳以上の未経験者・初心者 18歳以上の経験者・初級者	各20人	4,000円	3/13(金)
	応用編					
幼児体操	木曜日 4/2~6/11の(木)全10回(4/30を除く)	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	①2歳と保護者(保護者1人につきこども1人) ②3歳	①各15組 ②各15人	①1組5,000円 ②5,000円	3/13(金)
	月曜日 4/6~6/22の(月)全10回(4/20、5/4を除く)					
ヒーリングストレッチ	4/2~6/11の(木)全10回(4/30を除く)	13:00~14:00	20歳以上	18人	5,000円	3/13(金)
シニアからの正しいトレーニング	4/2~6/11の(木)全10回(4/30を除く)	16:00~17:00	55歳以上	15人	5,000円	3/13(金)
はじめてのヨガ	応用編 4/2~6/11の(木)全10回(4/30を除く)	19:00~20:00	20歳以上	18人	5,000円	3/13(金)
	基礎編 4/3~6/5の(金)全9回(5/1を除く)					
初心者レディーステニス教室	基礎編 4/3~6/5の(金)全10回	9:00~10:50	18歳以上の未経験者・初心者の女性 18歳以上の経験者・初級者の女性	各20人	5,000円	3/13(金)
	応用編					
はじめてのピラティス	4/3~6/5の(金)全9回(5/1を除く)	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各18人	4,500円	3/13(金)
タイチフィットネス	4/3~6/5の(金)全9回(5/1を除く)	11:30~12:30	20歳以上	10人	4,500円	3/13(金)
かんたん機能改善教室~カキラメソッド	4/3~6/5の(金)全9回(5/1を除く)	13:00~14:00	20歳以上	10人	4,500円	3/13(金)
ヒップホップダンス教室	4/3~5/22の(金)全8回	①16:00~17:00 ②17:15~18:30	①新小学1~3年生 ②新小学4年生以上(大人可)	①20人 ②10人	4,000円	3/13(金)
美尻ヒップメイク	4/3~6/5の(金)全9回(5/1を除く)	16:00~17:00	20歳以上	15人	4,500円	3/13(金)
バレエコンディショニング	4/3~6/5の(金)全9回(5/1を除く)	17:30~18:30	20歳以上	15人	4,500円	3/13(金)
ZUMBA	4/3~5/29の(金)全8回(5/15を除く)	19:30~20:20	18歳以上	15人	4,000円	3/13(金)
おとなのためのピラティス教室	4/3~6/5の(金)全9回(5/1を除く)	19:30~20:30	20歳以上	18人	4,500円	3/13(金)
これからはじめるテニス教室	基礎編 4/4~6/6の(土)全10回	9:00~10:50	16歳以上の未経験者・初心者 16歳以上の経験者・初級者	各20人	5,000円	3/13(金)
	応用編					
ジュニアテニス教室	4/4~6/6の(土)全10回	①11:00~11:50 ②12:00~12:50	新小学3~6年生	各20人	5,000円	3/13(金)
ベビー・産後ヨガ	4/7~6/2の(火)全8回(5/5を除く)	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ずりばい~つかまり立ちまでの乳児と母親 (①②母親1人につきこども1人)	各15組	1組4,000円	3/13(金)
アンチエイジングストレッチ&トレーニング	4/7~6/16の(火)全10回(5/5を除く)	14:30~15:30	20歳以上	18人	5,000円	3/13(金)
ボディメイク応用編	4/7~6/16の(火)全10回(5/5を除く)	19:00~20:00	20歳以上	18人	5,000円	3/13(金)
女性のためのピラティス教室(保育付き)	4/10~5/8の(金)全5回	①9:30~10:20 ②10:50~11:40	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	3/13(金)

**HP 中央体育館** 〒152-0002 目黒本町5-22-8 ☎3714-9591 FAX3714-9540 (申し込みは仮設事務所 碑文谷1-18-14へ)

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
シニアヨガ教室	水曜日 4/8~6/24の(水)全10回(4/29、5/6を除く)	10:00~11:15	60歳以上	各25人	5,000円	3/10(火)
	月曜日 4/13~6/22の(月)全10回(5/4を除く)					
バトン教室	キッズ 4/8~6/24の(水)全10回(4/29、5/6を除く)	16:00~17:00	5・6歳の未就学児 新小学1~3年生	20人 30人	5,000円	3/10(火)
	ジュニア					
トータルスポーツスクール	キッズ 4/8~6/24の(水)全10回(4/29、5/6を除く)	16:00~17:00	5・6歳の未就学児 新小学1~3年生	各30人	5,000円	3/10(火)
	ジュニア					
朝のフラダンス教室	4/9~6/18の(木)全10回(4/30を除く)	10:30~11:30	高校生以上	各20人	5,000円	3/10(火)
午後のフラダンス教室	4/9~6/18の(木)全10回(4/30を除く)	13:00~14:00	高校生以上	各20人	5,000円	3/10(火)
子どもフラダンス教室	4/9~6/18の(木)全10回(4/30を除く)	16:30~17:30	4歳~新小学3年生	各20人	5,000円	3/10(火)
フットサルスクールレディース	4/9~6/25の(木)全10回(4/30、6/18を除く)	10:30~11:30	高校生以上の女性	20人	5,000円	3/10(火)
リフレッシュヨガ教室	木曜日 4/9~6/18の(木)全10回(4/30を除く)	13:30~14:45	高校生以上	各25人	5,000円	3/10(火)
	月曜日 4/13~6/22の(月)全10回(5/4を除く)					
エアロビクスダンス教室	4/10~6/19の(金)全10回(5/1を除く)	10:00~11:00	高校生以上	15人	5,000円	3/10(火)
太極拳教室	4/10~6/19の(金)全10回(5/1を除く)	10:00~11:15	高校生以上	25人	5,000円	3/10(火)
シニアピラティス教室	4/10~6/19の(金)全10回(5/1を除く)	13:30~14:30	60歳以上	25人	5,000円	3/10(火)
らくらくヨガ教室	4/10~6/19の(金)全10回(5/1を除く)	19:00~20:15	高校生以上	25人	5,000円	3/10(火)
朝のピラティス教室	月曜日 4/13~6/22の(月)全10回(5/4を除く)	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	高校生以上	各25人	5,000円	3/10(火)
	火曜日 4/14~6/23の(火)全10回(5/5を除く)					
ヨガで健康ライフ	4/13~6/22の(月)全10回(5/4を除く)	13:15~14:30	60歳以上	20人	5,000円	3/10(火)
フットサルスクール	4/13~6/22の(月)全10回(5/4を除く)	キッズ 15:40~16:40	①5歳②6歳	各20人	5,000円	3/10(火)
		ジュニア 16:50~17:50	①新小学1年生②新小学2年生			
		U12 18:00~19:00	新小学3~6年生			
		一般・初級 19:10~20:10	高校生以上の初級者			
一般・中級 20:20~21:20	高校生以上の中級者	各40人				
夜のピラティス教室	4/13~6/22の(月)全10回(5/4を除く)	19:15~20:15	高校生以上	25人	5,000円	3/10(火)

**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 案に身体を動かすためのコツ	①3/12(木) ②3/13(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	3/5(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)	3/18(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 体内環境を改善 内側からの花粉症対策	3/28(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	3/18(水)