

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
テニスダブルスゲームを楽しもう	4/11(土)	13:00~15:00	①18~59歳の初・中級者 ②60歳以上の初・中級者	①42人 ②8人	500円	3/30(月)
月いち運動講座~フットケア リラクソヨガ	5/9(土) 5/13~6/17の(水)全6回	9:30~10:30 19:30~20:30	16歳以上 16歳以上	15人 14人	無料 3,000円	4/6(月) 4/7(火)
小学生水泳教室	5/16~7/18の(土)全10回	①13:00~13:55 ②15:00~15:55	①新小学1・2年生 ②新小学3~6年生	各30人	5,000円	4/2(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	4/2~30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~)
剣道無料体験会	4/16(木)・17(金)	①17:00~17:30 ②19:00~20:00	小学生以上	各10人	無料	3/26(木)
初心者テニス教室	4/18~6/13の(土)全8回(5/2を除く)	9:00~11:00	中学生以上	30人	4,000円	3/27(金)
初心者ランニング教室	①4/18(土) ②5/16(土)	①②16:00~17:00	①②16歳以上	各20人	各500円	①3/27(金) ②4/24(金)
初心者筋トレ教室(健康スポーツセミナー)	4/22(火)	15:00~16:30	16歳以上	15人	500円	4/1(水)
こども走り方教室&パラリンピック 種目ポッチャ体験会	5/10(日)	①9:00~10:10 ②10:30~11:40	①新小学1・2年生 ②新小学3~6年生	各15人	500円	4/17(金)
大人のフットサル教室	5/11~6/1の(月)全4回	①18:45~19:45 ②20:00~21:30	①16歳以上の初心者 ②16歳以上の中級者	各15人	2,000円	4/20(月)
初心者シニアテニス教室	5/12~6/16の(火)全6回	9:00~11:00	60歳以上	35人	3,000円	4/21(火)
キッズヨガ教室	5/12~6/2の(火)全4回	16:40~17:30	新小学1~3年生	10人	2,000円	4/21(火)
初心者トレーニングジム講習会	5/13(水)	15:00~16:15	16歳以上	10人	500円	4/22(水)
幼児体操教室	5/13~6/3の(水)全4回	16:00~16:45	4・5歳	15人	2,000円	4/22(水)
こども新体操教室	5/13~7/1の(水)全8回	17:10~18:00	新小学1~4年生	20人	4,000円	4/22(水)
フットサルゲーム会	5/17(日)	①9:00~10:20 ②10:30~11:50	16歳以上	各18人	500円	4/24(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
親子ヨガ体験教室	5/7~6/4の(木)全5回	10:00~11:00	1歳以上の未就学児と保護者 (保護者1人につきこども1人)	40組	1組2,500円	4/22(水)
初心者なぎなた教室	5/8~29の(金)全4回	①15:45~16:45 ②17:00~18:00	①新小学1・2年生 ②新小学3年生以上(大人可)	各10人	2,000円	4/22(水)
初心者剣道教室	5/8~6/26(金)全8回	15:45~16:45	5歳~新小学3年生	10人	4,000円	4/22(水)
キッズ・インドア スポンジテニス教室	5/12~6/30の(火)全8回	①16:00~17:00 ②17:10~18:10	①5・6歳 ②新小学1・2年生	①20人 ②30人	4,000円	4/22(水)
親子運動教室	5/13~7/1の(水)全8回	13:30~14:30	3歳と保護者(保護者1人につきこども1人)	20組	1組4,000円	4/22(水)
キッズ体操教室	5/13~7/1の(水)全8回	①13:30~14:30 ②③14:45~15:45 ④⑤16:00~17:00	①4歳 ②5・6歳(鉄棒) ③5・6歳(跳び箱) ④新小学1・2年生(鉄棒) ⑤新小学1・2年生(跳び箱)	各20人	4,000円	4/22(水)
運動嫌いをなくすスポーツ塾 (トップアスリート監修) ~ボール・フットボール・ダンスコ ーディネーション	5/16~7/18の(土)全9回 (7/4を除く)	①9:00~10:00 ②10:15~11:15 ③11:30~12:30	①24~6歳までの未就学児と保護者 ③新小学1~3年生 (①②保護者1人につきこども1人)	①②40組 ③40人	①② 1組4,500円 ③4,500円	4/22(水)
スタンダードヨガ	5/19~7/7の(火)全8回	①9:00~10:00 ②10:20~11:20 ③11:40~12:40	18歳以上	各18人	4,000円	4/30(木)
キッズJポップダンス教室	5/19~7/7の(火)全8回	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳 ②新小学1・2年生	各15人	4,000円	4/30(木)
女性のためのリラクソヨガ (保育付き)	5/22~6/19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	4/30(木)

HP 中央体育館

〒152-0002 目黒本町5-22-8 ☎3714-9591 FAX3714-9540 (3/16~31は休館)

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
ふれあいスポーツ広場	4/8(水)、5/13(水)、6/10(水)	13:30~15:00	小学生以上	各20人 (先着)	無料	当日受付
ふれあい体操教室	4/10(金)、5/15(金)、6/12(金)	16:00~17:30	障害のある小学生以上	各20人 (先着)	無料	当日受付
親子トータルスポーツ スクール	月曜日 4/20~6/15の(月)全8回(5/4を除く) 火曜日 4/21~6/16の(火)全8回(5/5を除く)	①10:00~10:50 ②11:00~12:00	①1歳半~2歳半とその保護者 ②2~5歳とその保護者 (①②保護者1人につきこども1人)	各20組	1組4,000円	4/8(水)
初心者なぎなた教室	5/8~29の(金)全4回	19:00~20:30	小学生以上	5人	高校生以上 2,000円 小・中学生 1,000円	4/24(金)
初心者弓道教室	土曜日 5/10~6/14の(土)(日)全10回(6 /7を除く) 日曜日	19:00~21:30 9:30~12:00	高校生以上	40人	5,000円	4/24(金)

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 おすすめ筋力トレーニング	①4/9(木) ②4/10(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	4/2(木)
ゆっくりプログラム~介護予防体操	4/14~6/23の(火)全10回(5/5を除く)	10:00~11:00	60歳以上	5人	5,000円	4/7(火)
テニス教室	基礎コース 4/14~6/23の(火)全10回(5/5を除く) 応用コース	13:00~15:00	中学生以上で未経験者および初心者 中学生以上で経験者および初級者	各20人	5,000円	4/7(火)
健康体力相談	4/24(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)
栄養講座 今年こそ痩せたい方必見! 一年使える ダイエット食基礎知識	4/25(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	4/15(水)
親子で楽しむキッズテニス体験会 (会場:宮前公園庭球場)	5/6(水・祝)	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	4/22(水)
アクティブキッズ	5/9~7/25の(土)全10回(6/20,27を除く)	9:15~10:15	4歳以上の未就学児	15人	5,000円	4/25(土)
親子のびのびフィットネス	5/11~7/13の(月)全10回	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	4/27(月)
キッズ体操教室	5/11~7/13の(月)全10回	14:45~15:45	4歳以上の未就学児	20人	5,000円	4/27(月)
Fリーグ選手による ジュニアフットサル教室	5/11~6/8の(月)全5回	①16:00~17:00 ②17:10~18:10 ③18:20~19:20	①4歳以上の未就学児 ②新小学1・2年生 ③新小学3~6年生 (②③は帰宅時保護者同伴)	各30人	2,500円	4/28(火)