

駒場体育館(続)

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
小学生水泳教室	2年1/11~3/14の(土)全10回	①13:00~13:55 ②15:00~15:55	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各30人	5,000円	12/5(木)
月いち運動講座~親子体操	2年1/11(土)	15:00~16:00	4~6歳と保護者	10組	無料	12/9(月)
やさしいヨガ	2年1/14~3/10の(火)全8回(2/11を除く)	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	12/5(木)
スタンダードピラティス	2年1/14~3/10の(火)全8回(2/11を除く)	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	12/9(月)
幼児水泳教室	2年1/15~3/18の(水)全10回	15:00~15:50	おむつの取れた3歳以上の未就学児	40人	5,000円	11/27(水)
小学生水泳水曜教室	2年1/15~3/18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	11/28(木)
ピラティスリラクゼーション	2年1/17~3/6の(金)全8回	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	12/4(水)
すっきりヨガ	2年1/17~3/6の(金)全8回	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	12/5(木)
シェイプアップエアロ	2年1/20~3/30の(月)全10回(2/24を除く)	10:00~11:00	16歳以上	50人	5,000円	12/9(月)
はじめて太極拳	2年1/20~3/30の(月)全10回(2/24を除く)	11:30~12:30	16歳以上	50人	5,000円	12/10(火)
骨盤体操	2年1/20~3/30の(月)全10回(2/24を除く)	13:00~14:00	16歳以上	50人	5,000円	12/10(火)
スローエアロビック	2年1/20~3/30の(月)全10回(2/24を除く)	14:30~15:30	16歳以上	30人	5,000円	12/10(火)
キッズダンス	2年1/20~3/30の(月)全10回(2/24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	12/4(水)
パワーヨガ	2年1/20~3/30の(月)全10回(2/24を除く)	19:30~20:30	16歳以上	40人	5,000円	12/5(木)
初心者剣道教室	2年1/21~3/17の(火)全8回(2/11を除く)	16:00~17:30	小学生以上	20人	4,000円	12/4(水)
知的障害者スポーツ教室 バスケットボール	①2年1/25(土) ②2年2/22(土) ③2年3/28(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	①2年1/18(土) ②2年2/15(土) ③2年3/21(土)

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	12/5~20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~)
ボールゲーム交流会	2年1/5(日)	①9:30~11:30 ②13:00~15:00	①小学生 ②中学生以上	各20人	500円	12/13(金)
介護予防ララサーキットライト教室	2年1/6~3/2の(月)全7回(1/13,2/24を除く)	12:15~13:15	60歳以上	20人	3,500円	12/16(月)
ピラティス教室	2年1/6~2/17の(月)全6回(1/13を除く)	14:00~15:00	16歳以上	20人	3,000円	12/16(月)
こどもスポーツ塾教室	2年1/7~28の(火)全4回	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①小学1年生 ②小学2~6年生	各20人	2,000円	12/17(火)
小学生フットサル教室	2年1/8~2/26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	12/18(水)
こども空手道教室	2年1/8~2/26の(水)全8回	17:30~18:30	小学生	10人	4,000円	12/18(水)
60歳以上のこれから始める運動教室	2年1/9~3/30の(木)全4回	12:15~13:15	60歳以上	10人	2,000円	12/19(木)
MEGUROスイミングクリニック	2年1/9~3/26の(木)全12回	16:15~17:30	25mを続けて泳げない小学生	30人	6,000円	12/19(木)
初心者テニス教室	2年1/11~2/29の(土)全8回	9:00~11:00	中学生以上の初心者	40人	4,000円	12/20(金)
フットサルゲーム会	2年1/13(日)	9:00~12:00	16歳以上	24人	500円	12/20(金)
バレエコンピネーション	2年1/18~2/22の(土)全6回	18:00~19:00	16歳以上	20人	3,000円	12/23(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
スタンダードヨガ	2年1/7~2/18の(火)全6回(2/11を除く)	①9:00~10:00 ②10:20~11:20 ③11:40~12:40	18歳以上	各15人	3,000円	12/10(火)
初級ダブルステニス教室	水曜日 2年1/8~2/26の(水)全8回 土曜日 2年1/11~2/29(土)全8回	9:00~10:45	20歳以上(テニス経験者)	各40人	4,000円	12/10(火)
幼児英語リトミック教室	2年1/8~2/12の(水)全6回	①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ③11:40~12:20	①2歳と保護者 ②3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	12/10(火)
レディース初級ダブルステニス教室	2年1/10~2/28の(金)全8回	9:00~10:45	20歳以上の女性(テニス経験者)	40人	4,000円	12/10(火)
トップアスリート監修体験教室 ~リズム・ボールコーディネーション	2年1/11~2/15の(土)全5回(1/25を除く)	①9:00~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50	①24~6歳までの未就学児と保護者(保護者1人につき子ども1人) ③小学1~3年生	①②各40組 ③70人	①②1組2,500円 ③2,500円	12/10(火)
こどもかけっこ教室	2年1/11~2/8の(土)全5回	9:30~10:45	①小学1・2年生 ②小学3・4年生	①30人 ②20人	2,500円	12/10(火)
ジュニア体操教室	2年1/11~3/21の(土)全8回(2/15・22,3/14を除く)	①16:45~17:45 ②18:00~19:00	①小学3・4年生(鉄棒・マット運動) ②小学3・4年生(跳び箱・マット運動)	各15人	4,000円	12/10(火)
ワンデイ親子運動教室	2年1/13(月・祝)	10:00~11:00	3歳と保護者(保護者1人につき子ども1人)	30組	1組500円	12/10(火)
ワンデイ体操教室	2年1/13(月・祝)	①10:00~11:00 ②③11:15~12:15 ④⑤13:00~14:15	①4歳 ②5・6歳(鉄棒)③5・6歳(跳び箱) ④小学1・2年生(鉄棒)⑤小学1・2年生(跳び箱)	①30人 ②③各25人 ④⑤各20人	500円	12/10(火)
ベビー・産後ヨガ	2年1/14~2/18の(火)全5回(2/11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ハイハイ~つかまり立ちまでの乳児と母親 ①②母親1人につき子ども1人	各15組	1組2,500円	12/16(月)
ボディメイク基礎編	火曜日 2年1/14~2/18の(火)全5回(2/11を除く) 水曜日 2年1/15~2/12の(水)全5回	13:00~14:00 10:00~11:00	20歳以上	各15人	2,500円	12/16(月)
アンチエイジング ストレッチ&トレーニング	2年1/14~2/18の(火)全5回(2/11を除く)	14:30~15:30	20歳以上	15人	2,500円	12/16(月)
キッズJポップダンス教室	2年1/14~3/10の(火)全8回(2/11を除く)	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳 ②小学1・2年生	各15人	4,000円	12/10(火)
キッズ・インドアスポンジテニス教室	2年1/14~3/10の(火)全8回(2/11を除く)	①16:00~17:00 ②17:10~18:10	①5・6歳 ②小学1・2年生	①20人 ②30人	4,000円	12/10(火)
ボディメイク応用編	2年1/14~2/18の(火)全5回(2/11を除く)	19:00~20:00	20歳以上	15人	2,500円	12/16(月)
美姿勢骨盤シェイプ	水曜日 2年1/15~2/12の(水)全5回 木曜日 2年1/16~2/13の(木)全5回	11:15~12:15 14:30~15:30	20歳以上	各15人	2,500円	12/16(月)
親子運動教室	2年1/15~3/4の(水)全8回	13:30~14:30	3歳と保護者(保護者1人につき子ども1人)	30組	1組4,000円	12/10(火)
キッズ体操教室	2年1/15~3/4の(水)全8回	①13:30~14:30 ②③14:45~15:45 ④⑤16:00~17:15	①4歳 ②5・6歳(鉄棒)③5・6歳(跳び箱) ④小学1・2年生(鉄棒)⑤小学1・2年生(跳び箱)	①40人 ②~⑤各30人	4,000円	12/10(火)
初心者フラダンス教室	基礎編 2年1/16~2/27の(木)全7回 応用編	9:30~10:45 11:00~12:15	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	3,500円	12/10(火)
幼児体操	木曜日 2年1/16~2/13の(木)全5回 月曜日 2年1/20~3/30の(月)全10回(2/24を除く)	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	①2歳と保護者(保護者1人につき子ども1人) ②3歳	①各15組 ②各15人	①1組2,500円 ②2,500円 ①1組5,000円 ②5,000円	12/16(月)
ヒーリングストレッチ	2年1/16~2/13の(木)全5回	13:00~14:00	20歳以上	15人	2,500円	12/16(月)
ジュニアフットサル体験教室	2年1/16~3/5の(木)全8回	①16:00~17:00 ②17:15~18:30	①5・6歳 ②小学1・2年生	各30人	4,000円	12/10(火)
シニアからの正しいトレーニング	2年1/16~2/13の(木)全5回	16:00~17:00	55歳以上	15人	2,500円	12/16(月)
はじめてのヨガ	応用編 2年1/16~2/13の(木)全5回 基礎編 2年1/17~2/14の(金)全5回	19:00~20:00 14:30~15:30	20歳以上	各15人	2,500円	12/16(月)
はじめてのピラティス	2年1/17~2/14の(金)全5回	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各15人	2,500円	12/16(月)
タイチフィットネス	2年1/17~2/14の(金)全5回	11:30~12:30	20歳以上	10人	2,500円	12/16(月)
かんたん機能改善教室~カキラメソッド 障害のあるかたのための エンジョイスports教室	2年1/17~2/14の(金)全5回	13:00~14:00	20歳以上	10人	2,500円	12/16(月)
2年1/17,2/7・21,3/6の(金)	13:30~14:30	障害のあるかた	無し	無し	1回150円	12/10(火)
ヒップホップダンス教室	2年1/17~3/6の(金)全8回	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	12/10(火)
リズムステップ運動教室	2年1/17~2/14の(金)全5回	16:00~17:00	20歳以上	10人	2,500円	12/16(月)
バレエコンディショニング	2年1/17~2/14の(金)全5回	17:30~18:30	20歳以上	15人	2,500円	12/16(月)
ZUMBA	2年1/17~3/6の(金)全8回	19:30~20:20	18歳以上	15人	4,000円	12/10(火)
おとなのためのピラティス教室	2年1/17~2/14の(金)全5回	19:30~20:30	20歳以上	15人	2,500円	12/16(月)

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 マットでストレッチ	①12/12(木) ②12/13(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	12/5(木)
トップアスリートふれあい事業~寺西氏によるブラインドサッカー体験教室	12/15(日)	10:00~11:30	4歳以上	50人	無料	12/9(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)	12/20(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)