

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
 ◆記載のないもので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
初心者剣道教室	5/21~7/9の(火)全8回	16:00~17:30	小学生以上	20人	4,000円	5/7(火)
キッズフットサルフェスティバル	6/2(日)	①12:50~13:50 ②14:00~15:00	①4歳以上の未就学児 ②小学1・2年生	各30人	無料	5/8(水)
テニス初級者ダブルスレッスン	6/5~7/24の(水)全8回	①9:00~11:00 ②11:00~13:00	18歳以上の初級者	各10人	4,000円	5/6(月)
初心者子ども水泳教室	6/6~7/18の(木)全6回(6/27を除く)	16:00~17:30	25mを続けて泳げない小学生	50人	1,200円	5/7(火)
月いち講座~夏に向けてのシェイプアップ やさしいヨガ	6/8(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	5/8(水)
スタンダードピラティス	6/18~8/6の(火)全8回	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	5/8(水)
ピラティスリラクゼーション	6/18~8/6の(火)全8回	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	5/9(木)
すっきりヨガ	6/21~8/9の(金)全8回	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	5/7(火)
		14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	5/6(月)

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	5/9~31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~)
初心者トレーニングジム講習会	5/21(火)	13:00~14:30	16歳以上	10人	500円	4/26(金)
初心者子ども水泳教室	5/22~6/14の(水)・(金)全8回	16:15~17:30	25mを続けて泳げない小学2~6年生	35人	4,000円	4/26(金)
介護予防ララフィット教室	5/29~6/26の(水)全5回	12:00~13:00	60歳以上	20人	2,500円	5/8(水)
スポーツ広場体験会	6/1(土)	9:00~11:30	小学生以上	10人	無料	5/10(金)
親子体操教室	6/3~24の(月)全4回	10:00~10:45	2・3歳の未就園児と保護者	10組	2,000円	5/13(月)
60代から始めるヨガ	6/3~24の(月)全4回	11:00~12:00	概ね60歳以上	20人	2,000円	5/13(月)
介護予防ララサーキットライト教室	6/3~7/22の(月)全7回(7/15を除く)	12:15~13:15	60歳以上	20人	3,500円	5/13(月)
初心者なごなた教室	6/3~24の(月)全4回	16:30~18:00	小学生以上	20人	無料	5/13(月)
子どもスポーツ塾	6/4~25の(火)全4回	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各20人	2,000円	5/14(火)
夜間のリラックスヨガ教室	6/4~25の(火)全4回	20:45~21:45	16歳以上	10人	2,000円	5/14(火)
子ども新体操教室	6/5~7/31の(水)全8回(7/24を除く)	17:00~17:50	小学1~4年生	20人	4,000円	5/15(水)
子ども空手道教室	6/5~7/24の(水)全8回	17:30~18:30	小学生	10人	4,000円	5/15(水)
はじめてのヨガ教室	6/6~7/25の(木)全8回	12:15~13:15	16歳以上	10人	4,000円	5/16(木)
はじめてエアロビクス教室	6/6~27の(木)全4回	13:00~14:00	16歳以上	20人	2,000円	5/16(木)
ノルディックウォーク教室	6/6~27の(木)全4回	14:15~15:15	16歳以上	10人	2,000円	5/16(木)
キッズダンス基礎教室	6/7~7/26の(金)全8回	16:00~16:45	4歳~小学1年生	20人	4,000円	5/17(金)
子どもヒップホップ教室	6/7~7/26の(金)全8回	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	5/17(金)
フットサルゲーム会	6/9(日)	9:00~12:00	16歳以上	20人	500円	5/17(金)
これからランニングを始めるかたクリニック	①6/9(日) ②6/30(日)	16:00~17:15	16歳以上	各25人	500円	①5/17(金) ②6/7(金)
ランナーのための筋力トレーニング・ ストレッチ講習会	6/15(土)	17:00~18:30	16歳以上	20人	500円	5/24(金)
バレエコンビネーション(初級)	6/22~7/27の(土)全6回	18:00~19:00	16歳以上	20人	3,000円	5/31(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
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	6/1~29の(土)全5回	①9:00~9:50 ②10:00~10:50 ③11:00~11:50	①4~6歳の未就学児と保護者 (保護者1人につき子ども1人) ②小学1~3年生 ③小学4年生以上(大人可)	①40組 ②70人 ③30人	①1組2,500円 ②③2,500円	5/13(月)
ワンデイかけっこ教室	6/2(日)	①②11:30~12:30 ③④13:00~14:00 ⑤⑥14:30~15:30	①5歳 ②6歳 ③小学1年生 ④小学2年生 ⑤小学3年生 ⑥小学4年生	①~④各35人 ⑤15人 ⑥10人	500円	5/13(月)
初心者フラダンス教室	基礎編 6/6~8/1の(木)全8回 (6/20を除く) 応用編	①9:30~10:45 ②11:00~12:15	①18歳以上の未経験者・初心者 ②18歳以上の経験者・初級者	各20人	4,000円	5/18(土)
ヒップホップダンス教室	6/7~8/9の(金)全8回 (6/14, 7/5を除く)	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	5/18(土)
ZUMBA(ズンバ)	6/7~8/9の(金)全8回 (6/14, 7/5を除く)	19:30~20:20	18歳以上	15人	4,000円	5/18(土)
月曜日の幼児体操	6/17~8/26の(月)全8回 (7/15, 22または29, 8/12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	①15組 ②15人	①1組4,000円 ②4,000円	5/27(月)
ベビー・産後ヨガ	6/18~8/6の(火)全8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はいはい~つかまり立ちまでの乳児と母親 (①②とも保護者1人につき子ども1人)	各15組	1組4,000円	5/27(月)
火曜日のボディメイク基礎編	6/18~8/20の(火)全10回	13:00~14:00	20歳以上	15人	5,000円	5/27(月)
アンチエイジング ストレッチ&トレーニング	6/18~8/20の(火)全10回	14:30~15:30	20歳以上	15人	5,000円	5/27(月)
ボディメイク応用編	6/18~8/20の(火)全10回	19:00~20:00	20歳以上	15人	5,000円	5/27(月)
水曜日のボディメイク基礎編	6/19~8/21の(水)全10回	10:00~11:00	20歳以上	15人	5,000円	5/27(月)
水曜日の美姿勢骨盤シェイプ	6/19~8/21の(水)全10回	11:15~12:15	20歳以上	15人	5,000円	5/27(月)
はじめてのピラティス	6/21~8/30の(金)全10回(7/5を除く)	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各15人	5,000円	5/27(月)
タイチフィットネス	6/21~8/30の(金)全10回(7/5を除く)	11:30~12:30	20歳以上	10人	5,000円	5/27(月)
かんたん機能改善教室~カキラメソッド	6/21~8/30の(金)全10回(7/5を除く)	13:00~14:00	20歳以上	10人	5,000円	5/27(月)
はじめてのヨガ基礎編	6/21~8/30の(金)全10回(7/5を除く)	14:30~15:30	20歳以上	15人	5,000円	5/27(月)
リズムステップ運動教室	6/21~8/30の(金)全10回(7/5を除く)	16:00~17:00	20歳以上	10人	5,000円	5/27(月)
バレエコンディショニング	6/21~8/30の(金)全10回(7/5を除く)	17:30~18:30	20歳以上	15人	5,000円	5/27(月)
おとなのためのピラティス教室	6/21~8/30の(金)全10回(7/5を除く)	19:30~20:30	20歳以上	15人	5,000円	5/27(月)
木曜日の幼児体操	6/27~8/29の(木)全10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5,000円 ②5,000円	6/10(月)
ヒーリングストレッチ	6/27~8/29の(木)全10回	13:00~14:00	20歳以上	15人	5,000円	6/10(月)
木曜日の美姿勢骨盤シェイプ	6/27~8/29の(木)全10回	14:30~15:30	20歳以上	15人	5,000円	6/10(月)
シニアからの正しいトレーニング	6/27~8/29の(木)全10回	16:00~17:00	55歳以上	15人	5,000円	6/10(月)
はじめてのヨガ応用編	6/27~8/29の(木)全10回	19:00~20:00	20歳以上	15人	5,000円	6/10(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 バランストレーニングのすすめ	①5/9(木) ②5/10(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	4/27(土)
親子のびのびフィットネス	5/13~7/22の(月)全10回(7/15を除く)	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(土)
キッズ体操教室	5/13~7/22の(月)全10回(7/15を除く)	14:45~15:45	4歳以上の未就学児	20人	5,000円	4/27(土)
Fリーグ選手によるジュニアフットサル教室	5/13~6/10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小学1・2年生 ③小学3~6年生(②③は帰宅時保護者同伴)	各30人	2,500円	4/27(土)
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)	5/17(金)	①14:00~14:30 ②14:45~15:15 ③15:30~16:00	16歳以上(新規受講者優先)	各1人 (先着)	無料	当日まで (電話・窓口受付)
公園de健康づくり 栄養講座 買い物回数を減らして料理もラクラク ~梅雨にうれしい食材保存術!	5/23(木)	13:30~14:30	16歳以上	10人	無料	5/7(火)
アクティブキッズ	5/25(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	5/11(土)
親子で楽しむ!ふれあい体操	6/1~8/3の(土)全10回	9:15~10:15	4歳以上の未就学児	15人	5,000円	5/14(火)
	6/1~7/6の(土)全6回	10:45~11:45	知的障害のある小学生および運動が苦手な小学生と保護者	20組	無料	5/14(火)