

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
初心者剣道教室	5/9~6/20の(土)全6回(5/16を除く)	16:00~17:30	小学生以上	20人	3,000円	4/30(木)
こま散歩	5/31(日)	10:00~13:00	小学生以上	20人	無料	5/12(火)
初心者子ども水泳教室	6/4~7/16の(木)全6回(6/25を除く)	16:00~17:30	25mを続けて泳げない小学生	50人	1,200円	5/12(火)
キッズフットサルフェスティバル	6/7(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	5/12(火)
テニス初級者ダブルスレッスン	6/10~7/29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	4/29(水)
ピラティスリラクゼーション	6/12~8/7の(金)全8回(7/24を除く)	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	5/7(木)
すっきりヨガ	6/12~8/7の(金)全8回(7/24を除く)	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	5/11(月)
月いち講座~夏に向けてのシェイプアップ	6/13(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	5/7(木)
やさしいヨガ	6/16~8/4の(火)全8回	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	5/7(木)
スタンダードピラティス	6/16~8/4の(火)全8回	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	5/7(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	5/7~29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~)
子ども空手道教室	5/13~7/1の(水)全8回	17:00~18:00	小学生	20人	4,000円	4/27(月)
初心者子ども水泳教室	5/20~6/12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	30人	4,000円	4/28(火)
介護予防椅子エクササイズ	5/21~7/9の(木)全8回	14:00~15:00	60歳以上	20人	4,000円	4/30(木)
エコウォーキング	5/24(日)	9:00~10:00	小学生以上	10人	無料	5/1(金)
親子体操教室	6/1~22の(月)全4回	9:45~10:30	2・3歳の未就園児と保護者	15組	1組2,000円	5/11(月)
60代から始めるヨガ	6/1~22の(月)全4回	11:00~12:00	概ね60歳以上	20人	2,000円	5/11(月)
初心者なぎなた教室	6/1~22の(月)全4回	16:30~18:00	小学生以上	20人	無料	5/11(月)
子どもスポーツ塾教室	6/2~23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	5/12(火)
夜間のリラックスヨガ教室	6/2~23の(火)全4回	20:45~21:45	16歳以上	20人	2,000円	5/12(火)
はじめてのバレエエクササイズ教室	6/4~7/30の(木)全8回(7/23を除く)	12:15~13:15	16歳以上	15人	4,000円	5/14(木)
キッズダンス基礎教室	木曜日 6/4~7/30の(木)全8回(7/23を除く)	16:15~17:00	4歳~小学1年生	各20人	4,000円	5/14(木)
	金曜日 6/5~7/31の(金)全8回(7/24を除く)	16:00~16:45				5/15(金)
子どもヒップホップ教室	木曜日 6/4~7/30の(木)全8回(7/23を除く)	①17:10~18:00 ②18:10~19:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各15人	4,000円	5/14(木)
	金曜日 6/5~7/31の(金)全8回(7/24を除く)	①16:55~17:45 ②17:50~18:40				5/15(金)
スポーツ広場体験会	6/6(土)	9:00~11:30	小学生以上	10人	無料	5/15(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	6/6(土)	17:00~18:30	16歳以上	20人	500円	5/15(金)
介護予防体力向上サーキットトレーニング教室(ラララサーキットライト)	6/8~7/27の(月)全8回	12:15~13:15	60歳以上	20人	4,000円	5/18(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
幼児英語リトミック教室	5/27~7/1の(水)全6回	①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ③11:40~12:20	①②1歳と保護者 ③2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	5/10(日)
ヒップホップダンス教室	5/29~8/7の(金)全8回(6/12,7/3,24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)	各20人	4,000円	5/10(日)
ZUMBA	6/5~8/7の(金)全7回(6/12,7/17,24を除く)	19:30~20:20	18歳以上	15人	3,500円	5/15(金)
初心者フラダンス教室	基礎編 6/11~8/6の(木)全8回(7/23を除く)	9:30~10:45	18歳以上の未経験者・初心者	各20人	4,000円	5/15(金)
	応用編	11:00~12:15				
幼児体操	木曜日 6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13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5,000円 ②5,000円 ①1組4,000円 ②4,000円	5/30(土)
	月曜日 6/29~8/31の(月)全8回(7/6,8/10を除く)					
ヒーリングストレッチ	6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13を除く)	13:00~14:00	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
美姿勢骨盤シェイプ	木曜日 6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13を除く)	14:30~15:30	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
	水曜日 6/24~9/2の(水)全10回(8/12を除く)	10:45~11:45				
シニアからの正しいトレーニング	6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13を除く)	16:00~17:00	55歳以上	15人	5,000円	5/30(土)
はじめてヨガ応用編	6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13を除く)	19:00~20:00	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
はじめてのピラティス	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各18人	4,500円	5/30(土)
タイチフィットネス	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	11:30~12:30	20歳以上	10人	4,500円	5/30(土)
かんたん機能改善教室~カキラメソッド	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	13:00~14:00	20歳以上	10人	4,500円	5/30(土)
はじめてのヨガ基礎編	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	14:30~15:30	20歳以上	15人	4,500円	5/30(土)
美尻ヒップメイク	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	16:00~17:00	20歳以上	15人	4,500円	5/30(土)
バレエコンディショニング	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	17:30~18:30	20歳以上	15人	4,500円	5/30(土)
おとなのためのピラティス教室	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	19:30~20:30	20歳以上	18人	4,500円	5/30(土)
ベビー・産後ヨガ	6/23~8/18の(火)全8回(8/11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4,000円	5/30(土)
ボディメイク基礎編	火曜日 6/23~9/1の(火)全10回(8/11を除く)	13:00~14:00	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
	水曜日 6/24~9/2の(水)全10回(8/12を除く)	9:30~10:30				
アンチエイジングストレッチ&トレーニング	6/23~9/1の(火)全10回(8/11を除く)	14:30~15:30	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
ボディメイク応用編	6/23~9/1の(火)全10回(8/11を除く)	19:00~20:00	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)

HP 八雲体育館 〒152-0023 八雲1-1-1めぐろ区民キャンパス内 ☎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 おすすめバランストレーニング	①5/14(木) ②5/15(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	5/7(木)
健康体力相談 健康運動指導士によるお悩み相談 (1人30分程度)	5/20(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)
公園de健康づくり	5/21(木)	13:30~14:30	16歳以上	10人	無料	5/14(木)
栄養講座 美肌づくりは内側から ~管理栄養士の紫外線対策講座	5/23(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	5/16(土)

最新の情報は区ホームページをご覧ください。各イベントなどの問い合わせ先に確認ください。