

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
レディーステニス夏大会	6/22(月)	9:00~17:00	区内在住・在勤の女性ペア(学生は不可)	16チーム(2人1チーム)	1チーム1,000円	6/11(木)
初中級テニスワンポイントレッスン	7/4(土)	13:00~15:00	①18歳以上 ②小学3~6年生	①40人 ②12人	500円	5/28(木)
シェイプアップエアロ	7/6~9/14の(月)全10回(8/10を除く)	10:00~11:00	16歳以上	50人	5,000円	6/4(木)
はじめて太極拳	7/6~9/14の(月)全10回(8/10を除く)	11:30~12:30	16歳以上	50人	5,000円	6/8(月)
骨盤体操	7/6~9/14の(月)全10回(8/10を除く)	13:00~14:00	16歳以上	50人	5,000円	6/11(木)
スローエアロビック	7/6~9/14の(月)全10回(8/10を除く)	14:30~15:30	16歳以上	30人	5,000円	6/11(木)
キッズダンス	7/6~9/14の(月)全10回(8/10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	6/4(木)
パワーヨガ	7/6~9/14の(月)全10回(8/10を除く)	19:30~20:30	16歳以上	40人	5,000円	6/9(火)
リラックスヨガ	7/8~8/12の(水)全6回	19:30~20:30	16歳以上	14人	3,000円	6/3(水)
キッズテニス	7/10~8/14の(金)全5回(7/24を除く)	16:30~17:30	小学1~3年生	10人	2,500円	5/31(日)
月いち講座~コアコンディショニング	7/11(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	6/4(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	6/4~26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~)
介護予防歩行機能向上教室(ラララフィット)	6/10~7/29の(水)全8回	12:00~13:00	60歳以上	20人	4,000円	5/27(水)
バレエコンビネーション	6/13~7/18の(土)全6回	18:00~19:00	16歳以上	15人	3,000円	5/29(金)
フットサルゲーム会	7/5(日)	①9:00~10:20 ②10:30~11:50	16歳以上	各24人	500円	6/12(金)
わくわくリズムエクササイズ	7/7~28の(火)全4回	13:30~14:30	16歳以上	20人	2,000円	6/16(火)
小学生ドッジボール教室	7/7~28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15人	2,000円	6/16(火)

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
幼児からのボール運動教室	7/8~8/19の(水)全6回(8/12を除く)	①9:30~10:20 ②10:30~11:20 ③11:30~12:20	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	6/20(土)
スタンダードヨガ	7/14~9/8の(火)全8回(8/11を除く)	①9:00~10:00 ②10:20~11:20 ③11:40~12:40	18歳以上	各18人	4,000円	6/20(土)
キッズJポップダンス教室	7/14~9/1の(火)全7回(8/11を除く)	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳 ②小学1・2年生	各15人	3,500円	6/20(土)
初心者ジュニア野球体験教室	7/21~8/25の(火)全5回(8/11を除く)	16:30~17:30	小学生	30人	2,500円	6/30(火)
初心者ジュニアソフトテニス教室	7/28~8/1の(火~土)全5回	17:15~18:45	小・中学生	30人	2,500円	6/30(火)

八雲体育館

健康体力相談「メディカルチェック」

八雲体育館では、これからスポーツやトレーニングを始めたいと思っている未経験者から、既に始めている経験者まで、皆様の健康づくりを「メディカル」「整形」「栄養」の分野でサポートしています。今回はその中の「メディカルチェック」を紹介します。

メディカルチェックとは

循環器医師や看護師による問診、安静時の心電図測定、その結果から運動負荷検査を行い、今後の運動の進め方や留意点について医師や健康運動指導士がアドバイスをいたします。(お一人様概ね90分程度)

当日の流れ

オリエンテーション

看護師による問診と身体測定(身長、体重、血圧等)を行います。



安静時心電図の測定

問診後、安静時心電図の測定を行います。この結果を受けて循環器医師が運動負荷検査の実施の可否を判断いたします。



運動負荷検査

測定用のエルゴメーター(自転車)を最長12分間こいで運動時の心臓にかかる負担を測定します。



結果説明及びカウンセリング

測定した結果をもとに、不整脈の有無や理想的な運動強度、今後の運動方法など、ご案内いたします。

再開した場合はご利用ください

日時	第1~3(土)①13:30~②14:40~③16:00~
定員	各2人(先着) ※体育館窓口または電話にて承ります
持ち物	運動のできる服装、屋内シューズ、タオル、用意できるかたは過去1年以内の健康診断(生活習慣病検診)等の結果、お薬手帳等
費用	無料