

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、2面のスポーツ施設一覧と申し込み記入例をご覧ください
- ◆介助が必要な場合は介護者同伴です ◆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
やさしいヨガ	8/18~10/13の(火)全8回 (9/22を除く)	12:30~13:30	16歳以上	25人	4,000円	8/3(月)
スタンダードピラティス	8/18~10/13の(火)全8回 (9/22を除く)	14:00~15:00	16歳以上	20人	4,000円	8/4(火)
ピラティスリラクゼーション	8/21~10/9の(金)全8回	12:30~13:30	16歳以上	25人	4,000円	8/3(月)
すっきりヨガ	8/21~10/9の(金)全8回	14:00~15:00	16歳以上	20人	4,000円	8/4(火)
ミックスマルステニス駒場杯	8/23(日)	9:00~17:00	区内在住・在勤で18歳以上の男女ペア	24チーム	1チーム 1,000円	8/11(火)
リラックスヨガ	9/2~10/7の(水)全6回	19:30~20:30	16歳以上	14人	3,000円	8/3(月)
60歳以上の水泳教室	9/7~28の(月)・(木)全6回 (9/21を除く)	14:00~15:30	60歳以上	40人	1,200円	8/11(火)
秋のゲートボール教室	9/11~11/13の(金)全10回	9:00~11:00	16歳以上	10人	500円	8/11(火)
月いち講座~腰痛予防・改善	9/12(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	8/4(火)
初心者テニス教室	9/12~10/31の(土)全8回	13:00~15:00	①18歳以上の未経験者・初心者 ②小学4~6年生の初心者	①40人 ②12人	4,000円	7/28(火)
知的障害者スポーツ教室 バスケットボール	①9/26(土) ②10/24(土) ③11/28(土) ④12/12(土)	9:30~11:30	1人で参加できる知的障害のある小学生以上	各5人	1回 250円	①9/19(土) ②10/17(土) ③11/21(土) ④12/5(土)
小学生水泳教室	9/26~11/28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	8/4(火)

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
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)	8/17~10/12の(月)全8回 (9/21を除く)	12:15~13:00	60歳以上	20人	4,000円	7/27(月)
介護予防歩行機能向上教室 (ラララフィット)	8/19~10/7の(水)全8回	12:00~12:45	60歳以上	20人	4,000円	7/29(水)
フットサル交流会	8/27(木)、28(金)	20:30~21:30	16歳以上	各20人 (先着)	1回500円	当日受付 (20:00~)
60代から始める男性のための トレーニング教室	9/1~29の(火)全4回 (9/22を除く)	13:30~14:30	60歳以上の男性	10人	2,000円	8/11(火)
小学生フットサル教室	9/1~10/13の(火)全6回 (9/22を除く)	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	3,000円	8/11(火)
キッズヨガ教室	9/1~29の(火)全4回 (9/22を除く)	16:40~17:30	小学1~3年生	10人	2,000円	8/11(火)
初心者ソフトテニス教室	9/2~11/4の(水)全10回	9:00~11:00	16歳以上	20人	5,000円	8/12(水)
運動苦手種目チャレンジ教室	9/2~23の(水)全4回	17:00~17:50	小学1・2年生	15人	2,000円	8/12(水)
こども空手道教室	9/2~10/21の(水)全8回	17:00~18:00	小学生	10人	4,000円	8/12(水)
はじめてのバレエエクササイズ教室	9/3~10/22の(木)全8回	12:15~13:15	16歳以上	15人	4,000円	8/13(木)
介護予防椅子エクササイズ	9/3~10/22の(木)全8回	14:00~15:00	60歳以上	20人	4,000円	8/13(木)
ミニバレー交流会	9/6(日)	12:30~15:00	小学生以上	30人	無料	8/14(金)
バレエコンビネーション	9/12~10/17の(土)全6回	18:00~19:00	16歳以上	15人	3,000円	8/21(金)
フットサルゲーム会	9/13(日)	①9:00~10:20 ②10:30~11:50	16歳以上	各24人 (先着)	1回500円	8/21(金)
MEGURO スイミングクリニック	9/17~11/26の(木)全10回 (10/22を除く)	①16:10~16:55 ②17:00~17:45	①顔つけキック~クロールで12.5m 程度を泳げる小学生 ②クロールで12.5~50m泳げる小学生	各20人	5,000円	8/27(木)

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 ゴルフのためのトレーニング ~飛距離・スコアアップへの近道	①8/13(木) ②8/14(金)	①19:30~21:00 ②9:30~11:00	①16~概ね59歳 ②概ね60歳以上	各3人	500円	8/6(木)
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)	8/19(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)