

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
フットサル教室	10/2~12/4の(金)全10回	①②15:30~16:20 ③④16:30~17:25 ⑤⑥17:35~18:30	①平成27年4月~平成28年3月生まれの未就学児 ②平成26年4月~平成27年3月生まれの未就学児 ③小学1年生④小学2年生 ⑤小学3年生⑥小学4~6年生	各15人	5,000円	9/2(水)
60歳からはじめるテニス教室	10/7~11/11の(水)全6回	9:00~11:00	60歳以上の未経験者・初心者	10人	3,000円	9/6(日)
テニスレディースダブルスレッスン	10/7~11/11の(水)全6回	11:00~13:00	18歳以上の初中級者の女性	10人	3,000円	9/6(日)
月いち講座~スローエアロビック	10/10(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	9/3(木)
初心者剣道教室	10/10~11/28の(土)全8回	16:00~17:30	小学生以上	20人	4,000円	9/7(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	9/3~25の(木)・(金)	20:30~21:30	16歳以上	各20人(先着)	1回500円	当日受付(20:00~)
初心者テニス教室	9/12~10/31の(土)全8回	9:00~11:00	中学生以上	30人	4,000円	8/25(火)
敬老の日無料公開	9/21(月・祝)	9:00~22:00	65歳以上	なし(※)	無料	当日受付
初心者トレーニングジム講習会	9/30(水)	15:00~16:15	16歳以上	10人	500円	9/9(水)
剣道無料体験会	10/1(木)・2(金)	①17:00~17:30 ②19:00~20:00	小学生以上	各10人	無料	9/10(木)
こどもヒップホップ教室	木曜日	10/1~11/19の(木)全8回	①小学1・2年生 ②小学3年生~中学生	各10人	4,000円	9/10(木)
	金曜日	10/2~11/20の(金)全8回	①小学1・2年生 ②小学3~6年生			9/11(金)
キッズダンス基礎教室	10/2~11/20の(金)全8回	16:00~16:45	4歳~小学1年生	10人	4,000円	9/11(金)
初心者こども水泳教室	10/5~28の(月)・(水)全8回	16:15~17:30	25mを続けて泳げない小学生	25人	4,000円	9/14(月)
初級ダブルステニス教室	10/6~11/17の(火)全6回(11/3を除く)	9:00~11:00	16歳以上でテニス経験者	男性20人 女性20人	3,000円	9/15(火)
親子ヨガ教室	10/6~27の(火)全4回	13:30~14:20	2・3歳の未就園児と保護者	5組	2,000円	9/16(水)
はじめての気功・太極拳教室	10/7~11/25の(水)全8回	15:00~16:30	16歳以上	10人	4,000円	9/16(水)
幼児体操教室	10/7~28の(水)全4回	16:00~16:45	4・5歳	15人	2,000円	9/16(水)
介護予防歩行機能向上教室(ララフィット)	10/14~12/2の(水)全8回	12:00~13:00	60歳以上	10人	4,000円	9/23(水)

※利用人数に制限あり

HP 中央体育館 〒152-0002 目黒本町5-22-8 ☎3714-9591 FAX3714-9540

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
居合道・杖道初心者体験教室	10/4~12/13の(日)全10回(11/8を除く)	14:30~16:00	高校生以上	①居合道10人 ②杖道10人	5,000円	9/23(水)
朝のピラティス教室	月曜日	10/5~12/21の(月)全10回(10/26、11/23を除く)	高校生以上	各16人	5,000円	9/23(水)
	火曜日	10/6~12/22の(火)全10回(10/27、11/3を除く)				
リフレッシュヨガ教室	月曜日	10/5~12/14の(月)全10回(11/23を除く)	高校生以上	各15人	5,000円	9/23(水)
	木曜日	10/8~12/17の(木)全10回(10/29を除く)				
ヨガで健康ライフ	10/5~12/14の(月)全10回(11/23を除く)	13:15~14:30	60歳以上	15人	5,000円	9/23(水)
シニアヨガ教室	月曜日	10/5~12/14の(月)全10回(11/23を除く)	60歳以上	各16人	5,000円	9/23(水)
	水曜日	10/7~12/16の(水)全10回(10/28を除く)				
フットサルスクール	キッズ	15:40~16:40	①5歳②6歳	各20人	5,000円	9/23(水)
	ジュニア	16:50~17:50	①小学1年生②小学2年生			
	U12	18:00~19:00	小学3~6年生			
	一般・初級	19:10~20:10	高校生以上の初級者			
夜のピラティス教室	月曜日	10/5~12/14の(月)全10回(11/23を除く)	高校生以上	各16人	5,000円	9/23(水)
	火曜日	10/6~12/15の(火)全10回(11/3を除く)				
初心者空手道教室	10/6~12/1の(火)全8回(11/3を除く)	19:00~20:30(小中学生は20:00まで)	小学生以上	15人	大人4,000円 子ども2,000円	9/23(水)
やさしい筋トレ	10/7~12/9の(水)全10回	13:30~14:30	高校生以上	8人	5,000円	9/23(水)
女性・高齢者のための初心者剣道	10/7~12/16の(水)全10回(10/28を除く)	13:30~15:00	高校生以上の女性・60歳以上	15人	5,000円	9/23(水)
バトン教室	キッズ	16:00~17:00	5・6歳の未就学児	20人	5,000円	9/23(水)
	ジュニア	17:15~18:15	小学1~3年生	25人		
トータルスポーツスクール	キッズ	16:00~17:00	5・6歳の未就学児	各25人	5,000円	9/23(水)
	ジュニア	17:15~18:15	小学1~3年生			
初心者こども剣道教室	10/7~12/16の(水)全10回(10/28を除く)	16:30~18:00	6歳~小学6年生	20人	2,500円	9/23(水)
初心者こども柔道教室	10/7~12/16の(水)全10回(10/28を除く)	16:30~18:00	小学生	15人	2,500円	9/23(水)
朝のフラダンス教室		10:30~11:30	高校生以上	各16人	5,000円	9/23(水)
午後のフラダンス教室	10/8~12/17の(木)全10回(10/29を除く)	13:00~14:00	高校生以上			
こどもフラダンス教室		16:30~17:30	4歳~小学3年生	16人		
デトックスストレッチ	10/8~12/10の(木)全10回	11:00~12:00	高校生以上	8人	5,000円	9/23(水)
エアロビクスダンス教室	10/9~12/18の(金)全10回(10/30を除く)	10:00~11:00	高校生以上	16人	5,000円	9/23(水)
太極拳教室	10/9~12/18の(金)全10回(10/30を除く)	10:00~11:15	高校生以上	15人	5,000円	9/23(水)
シニアピラティス教室	10/9~12/25の(金)全10回(10/23、10/30を除く)	13:30~14:30	60歳以上	16人	5,000円	9/23(水)
らくらくヨガ教室	10/9~12/18の(金)全10回(10/30を除く)	19:00~20:15	高校生以上	16人	5,000円	9/23(水)

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 脱力の極意	①9/10(木) ②9/11(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	9/3(木)
ジュニアバドミントン体験会	9/15(火)	17:40~18:40	小学生(帰宅時保護者同伴)	30人	無料	9/7(月)
健康体力相談		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)
健康運動指導士によるお悩み相談(ひとり30分程度)	9/16(水)					
栄養講座ダイエット食基礎知識 ~一年使える知識をつけよう	9/26(土)	14:30~15:30	16歳以上	5人	無料	9/12(土)
健康講座やさしいピラティス	9/27(日)	10:00~11:00	16歳以上	30人	500円	9/14(月)
ジュニアバドミントン教室	9/29~10/27の(火)全5回	17:40~18:40	小学生(帰宅時保護者同伴)	30人	2,500円	9/16(水)
脳と身体のイキイキ体操	9/30~10/28の(水)全5回	10:00~11:00	概ね60歳以上	30人	1,500円	9/18(金)
テニス教室(会場:宮前公園庭球場)	基礎コース 応用コース	10/4~12/6の(日)全10回	①中学生以上の未経験者・初心者 ②中学生以上の経験者・初級者	各20人	5,000円	9/23(水)

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。