

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、1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助者同伴です ◆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
キッズフットサルフェスティバル	10/11(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	10/4(日)
ピラティスリラクゼーション	10/23~12/11の(金)全8回	12:30~13:30	16歳以上	25人	4,000円	10/1(木)
ずきりヨガ	10/23~12/11の(金)全8回	14:00~15:00	16歳以上	20人	4,000円	10/5(月)
やさしいヨガ	10/27~12/22の(火)全8回(11/3を除く)	12:30~13:30	16歳以上	25人	4,000円	10/1(木)
スタンダードピラティス	10/27~12/22の(火)全8回(11/3を除く)	14:00~15:00	16歳以上	20人	4,000円	10/5(月)
リラクソヨガ	11/4~12/9の(水)全6回	19:30~20:30	16歳以上	7人	3,000円	10/5(月)
こま散歩	11/8(日)	10:00~13:00	小学生以上	20人	無料	10/12(月)
月いち講座~転倒予防トレーニング	11/14(土)	9:30~10:30	概ね60歳以上	7人	無料	10/6(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
フットサル交流会	10/1~30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~)
介護予防体力向上サーキットトレーニング教室(ララサーキットライト)	10/19~12/14の(月)全8回(11/23を除く)	12:15~13:00	60歳以上	10人	4,000円	9/28(月)
エコウォーキング	10/25(日)	9:00~10:00	小学生以上	10人	無料	10/2(金)
走り方・キッズヘキサスロン教室(11/3を除く)	10/27~11/24の(火)全4回(11/3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	2,000円	10/6(火)
初心者なごなた教室	11/2~30の(月)全4回(11/23を除く)	16:30~18:00	小学生以上	20人	無料	10/12(月)
こども空手道教室	11/4~12/23の(水)全8回	17:00~18:00	小学生	10人	4,000円	10/14(水)
介護予防椅子エクササイズ	11/5~12/24の(木)全8回	14:00~15:00	60歳以上	20人	4,000円	10/15(木)
キッズダンス基礎教室(木曜日)	11/5~12/24の(木)全8回	16:15~17:00	4歳~小学1年生	10人	4,000円	10/15(木)
親子水泳教室	11/6~27の(金)全4回	15:00~16:00	おむつの取れた3歳以上の未就学児と保護者	10組	2,000円	10/16(金)
マラソンチャレンジ教室①	11/7(土)	16:00~17:00	16歳以上	15人	500円	10/16(金)
フットサルゲーム会	11/8(日)	①9:00~10:20 ②10:30~11:50	16歳以上	各24人	各500円	10/16(金)
大人のフットサル教室(11/23を除く)	11/9~12/7の(月)全4回(11/23を除く)	①18:45~19:45 ②20:00~21:30	①初心者 ②中級者	各15人	2,000円	10/19(月)
チューブdeトレーニング	11/10~12/1の(火)全4回	12:30~13:15	16歳以上	10人	2,000円	10/20(火)
ストレッチヨガ	11/10~12/1の(火)全4回	13:45~14:30	16歳以上	10人	2,000円	10/20(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
ヒップホップダンス教室(11/13を除く)	10/23~12/18の(金)全8回(11/13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	10/8(木)
キッズコーディネーション~運動神経UP	10/28~12/16の(水)全8回	①13:30~14:15 ②14:45~15:30 ③16:00~16:45	①4歳と保護者(保護者1人につき子ども1人) ②5・6歳 ③小学1・2年生	①15組 ②③20人	①1組4,000円 ②③4,000円	10/8(木)
ZUMBA	10/30~12/25の(金)全8回(11/13を除く)	20:00~20:50	18歳以上	15人	4,000円	10/8(木)
ボディメイク基礎編	水曜日 11/4~12/23の(水)全8回 火曜日 11/10~12/22の(火)全7回	9:30~10:30 13:00~14:00	20歳以上	18人	4,000円 3,500円	10/14(水)
美姿勢骨盤シェイプ教室	水曜日 11/4~12/23の(水)全8回 木曜日 11/5~12/24の(木)全8回	10:45~11:45 14:30~15:30	20歳以上	18人	4,000円	10/14(水)
幼児体操	木曜日 11/5~12/24の(木)全8回 月曜日 11/9~12/21の(月)全6回(11/23を除く)	①10:00~10:50 ②11:20~12:10 ①10:00~10:50 ②11:20~12:10	①2歳と保護者 ②3歳と保護者 (①②保護者1人につき子ども1人)	各10組	1組4,000円 1組3,000円	10/14(水)
ヒーリングストレッチ	11/5~12/24の(木)全8回	13:00~14:00	20歳以上	18人	4,000円	10/14(水)
シニアからの正しいトレーニング~猫背・腰痛・ひざ痛改善から筋トレまで	11/5~12/24の(木)全8回	16:00~17:00	55歳以上	15人	4,000円	10/14(水)
はじめてのヨガ	応用編 11/5~12/24の(木)全8回 基礎編 11/6~12/18の(金)全6回(11/13を除く)	19:00~20:00 14:30~15:30	20歳以上	18人 15人	4,000円 3,000円	10/14(水)
はじめてのピラティス	11/6~12/18の(金)全6回(11/13を除く)	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各18人	3,000円	10/14(水)
女性のためのピラティス教室	11/6~12/4の(金)全5回	①9:30~10:20 ②10:50~11:40	16歳以上の女性	各15人	2,500円	10/8(木)
タイチフィットネス	11/6~12/18の(金)全6回(11/13を除く)	11:30~12:30	20歳以上	10人	3,000円	10/14(水)
かんたん機能改善教室	11/6~12/18の(金)全6回(11/13を除く)	13:00~14:00	20歳以上	10人	3,000円	10/14(水)
初心者剣道教室	11/6~12/25の(金)全8回	15:45~16:45	5歳~小学3年生	10人	4,000円	10/8(木)
美尻ヒップメイク	11/6~12/18の(金)全6回(11/13を除く)	16:00~17:00	20歳以上	15人	3,000円	10/14(水)
バレエコンディショニング	11/6~12/18の(金)全6回(11/13を除く)	17:30~18:30	20歳以上	15人	3,000円	10/14(水)
おとなのためのピラティス	11/6~12/18の(金)全6回(11/13を除く)	19:30~20:30	20歳以上	18人	3,000円	10/14(水)
スタンダードヨガ	11/10~12/22の(火)全7回	①9:00~10:00 ②10:20~11:20	18歳以上	各15人	3,500円	10/21(水)
シニア向けチェア(椅子)ヨガ	11/10~12/22の(火)全7回	10:00~11:00	60歳以上	15人	3,500円	10/14(水)
シェイプアップヨガ	11/10~12/22の(火)全7回	11:30~12:30	20歳以上	15人	3,500円	10/14(水)
アンチエイジングストレッチ&トレーニング	11/10~12/22の(火)全7回	14:30~15:30	20歳以上	18人	3,500円	10/14(水)
キッズJポップダンス教室	11/10~12/22の(火)全7回	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳 ②小学1・2年生	各15人	3,500円	10/21(水)
ボディメイク応用編	11/10~12/22の(火)全7回	19:00~20:00	20歳以上	18人	3,500円	10/14(水)

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
親子トータルスポーツスクール	月曜日 10/12~12/7の(月)全8回(11/23を除く) 火曜日 10/13~12/8の(火)全8回(11/3を除く)	①10:00~10:50 ②11:00~12:00 ①10:00~10:50 ②11:00~12:00	①1歳半~2歳半とその保護者 ※ ②2~5歳とその保護者 ※ ①1歳半~2歳半とその保護者 ※ ②2~5歳とその保護者 ※	各12組	1組4,000円	9/28(月)
フランクソングによる講習会	10/29(木)	19:00~20:00	高校生以上	16人	500円	10/13(火)
初心者合気道	11/1~22の(日)全4回	9:30~11:30	中学生以上	10人	大人2,000円 子ども1,000円	10/19(月)

※こどもの生年月日・保護者氏名を記入

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	①10/8(木) ②10/9(金)	①19:30~21:00 ②9:30~11:00	①16歳~概ね59歳 ②概ね60歳以上	各5人	500円	10/1(木)
健康体力相談	10/16(金)	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	10/22(木)	13:30~14:30	16歳以上	5人	無料	10/15(木)
栄養講座 畜種や部位でどう違う? お肉の知識で理想のカラダへ	10/24(土)	14:30~15:30	16歳以上	5人	無料	10/17(土)