

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
初中級テニスワンポイントレッスン	11/21(土)	13:00~15:00	①18歳以上 ②小学3~6年生	①40人 ②12人	500円	10/28(水)
オリンピックと泳ごう!	11/23(月・祝)	13:00~14:50	①25m以上泳げる小学4年生~中学生 ②25m以上泳げる高校生以上	①16人 ②8人	無料	11/16(月)
テニスクリニック ①ダブルスゲームを楽しもう (A男性、B女性、Cシニア) ②ジュニアテニス大会 ③親子で楽しむ簡単テニス ④苦手克服レッスン	11/23(月・祝)	① 9:00~11:00 ② 11:00~14:00 ③ I 11:15~12:15 II 12:30~13:30 ④ 14:00~16:00	①18歳以上の経験者 ②小学3~6年生の経験者 ③4歳~小学2年生とその保護者 ④16歳以上	①各12人 ②12人 ③各8組 ④36人	無料	11/9(月)
骨盤調整ヨガ	11/23(月・祝)	13:30~14:30	16歳以上	20人(先着)	無料	当日受付 (13:15~)
チア・ダンス	11/23(月・祝)	15:00~16:00	小学生以上	20人(先着)	無料	当日受付 (14:45~)

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	11/5~27(木)・(金)	20:30~21:30	16歳以上	各20人(先着)	1回500円	当日受付 (19:50~)
マラソンチャレンジ教室②	11/14(土)	16:00~17:00	16歳以上	15人	500円	10/23(金)
こどもヒップホップ教室(木曜日)	11/26~3年1/21の(木)全8回 (12/31を除く)	①17:10~17:55 ②18:05~18:50	①小学1・2年生 ②小学3年生~中学生	各15人	4,000円	11/5(木)
キッズダンス基礎教室(金曜日)	11/27~3年1/22の(金)全8回 (1/1を除く)	16:00~16:45	4歳~小学1年生	15人	4,000円	11/6(金)
こどもヒップホップ教室(金曜日)	11/27~3年1/22の(金)全8回 (1/1を除く)	①16:55~17:40 ②17:50~18:35	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各15人	4,000円	11/6(金)
運動苦手種目チャレンジ教室	12/1~22の(火)全4回	17:00~17:50	小学1・2年生	15人	2,000円	11/10(火)
幼児体操教室	12/2~23の(水)全4回	16:00~16:45	4・5歳	15人	2,000円	11/11(水)
大人のための水泳教室	12/4~3年1/29の(金)全8回 (1/1を除く)	18:40~20:10	中学生以上	35人	4,000円	11/13(金)
介護予防歩行機能向上教室 (ララフィット)	12/9~3年2/3の(水)全8回 (12/30を除く)	12:00~12:45	60歳以上	15人	4,000円	11/18(水)
健康スポーツセミナー	12/9(水)	15:00~15:45	16歳以上	15人	500円	11/18(水)
こども忍者教室	12/13(日)	① 9:00~10:20 ②10:40~12:00	①4・5歳 ②6歳~小学3年生	各30人	1,000円 (材料費込み)	11/20(金)

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
フランクソングによる講習会	11/26(木)	19:00~20:00	高校生以上	16人	500円	11/13(金)

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
プロテニス選手によるテニスクリニック (会場:宮前公園庭球場)	11/8(日)	①15:00~15:55 ②16:00~16:55	①小学生 ②中学生以上	各20人	500円	10/31(土)
健康運動指導士による月イチ講座 マットで出来る疲労回復ストレッチ	①11/12(木) ②11/13(金)	①19:30~21:00 ② 9:30~11:00	①16歳~概ね59歳 ②概ね60歳以上	各5人	500円	11/5(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)	11/18(水)	① 9:30~10:00 ②10:30~11:00 ③11:30~12:00	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)
健康講座 基礎からのランニング教室	11/22(日)	19:30~21:00	16歳以上	30人	500円	11/14(土)
栄養講座 免疫アップでコロナ予防~ハーブ& スパイスで代謝アップ!	11/28(土)	14:30~15:30	16歳以上	5人	無料	11/21(土)

目黒区のスポーツ施設

地区	体育施設名	所在地	電話	FAX
北部	駒場体育館・駒場プール	〒153-0041 駒場2-19-39	3485-7761	3485-3926
東部	区民センター体育館・プール	〒153-0063 目黒2-4-36	3711-1139	3711-2594
中央	碑文谷体育館	〒152-0003 碑文谷6-12-43	3760-1941	3760-1943
	五本木小学校屋内プール	〒153-0053 五本木2-24-3	3714-8511 (FAXと共用)	
南部	中央体育館	〒152-0002 目黒本町5-22-8	3714-9591	3714-9540
	碑小学校屋内プール	〒152-0003 碑文谷1-18-14	3793-2606 (FAXと共用)	
西部	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	5701-2985
	緑ヶ丘小学校屋内プール	〒152-0034 緑ヶ丘2-13-1	3718-3130	3723-8744
	宮前公園庭球場	〒152-0023 八雲3-19-12	3723-3342	—
その他	砧野球場・砧サッカー場	〒157-0067 世田谷区喜多見1-12-2	3415-2361	3415-7081

申し込み 記入例

記事に特に記載がない場合

- 重複申し込み不可
- 費用は無料
- 対象者は原則、区内在住・在勤・在学者
- 1人1枚1イベント・講座

- ① イベント名など
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 電話・FAX番号
- ⑤ 年齢
- ⑥ 性別

**申込先に
記載がない場合の宛て先**

〒153-8573
目黒区役所(住所記入不要)
スポーツ振興課☎☎☎☎係
HPは区のホームページから
申し込み可