

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	12/3~25の(木)・(金)	20:30~21:30	16歳以上	各20人(先着)	1回500円	当日受付 (19:50~)
MEGUROスイミングクリニック	3年1/7~3/18(木)の全10回(2/11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程度泳げる小学生 ②クロールで50mまで泳げる小学生	各20人	5,000円	12/17(木)
初心者テニス教室	3年1/9~2/27(土)の全8回	9:00~11:00	中学生以上の初心者	30人	4,000円	12/11(金)
フットサルゲーム会	3年1/10(日)	①9:00~10:20 ②10:30~11:50	16歳以上	各20人	500円	12/18(金)
こどもスポーツ塾教室	3年1/12~2/2(火)の全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20人	2,000円	12/21(月)
ボール苦手チャレンジ教室	3年1/13~2/3(水)の全4回	17:00~17:50	小学1・2年生	20人	2,000円	12/21(月)
介護予防椅子エクササイズ	3年1/14~3/11(木)の全8回(2/11を除く)	14:00~15:00	60歳以上	35人	4,000円	12/23(水)
バレエコンピネーション	3年1/16~2/20(土)の全6回	18:00~18:45	16歳以上	15人	3,000円	12/23(水)
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)	3年1/18~3/8(月)の全8回	12:15~13:00	60歳以上	15人	4,000円	12/23(水)
ピラティス教室	3年1/18~2/22(月)の全6回	14:00~15:00	16歳以上	20人	3,000円	12/23(水)

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
スタンダードヨガ	3年1/5~2/9の(火)全6回	①9:00~10:00 ②10:20~11:20	18歳以上	各15人	3,000円	12/10(木)
こどもかけっこ教室	3年1/9~2/6の(土)全5回	9:30~10:30	①小学1・2年生 ②小学3・4年生	各20人	2,500円	12/10(木)
シニア向けチェア(椅子)ヨガ	3年1/12~3/9の(火)全8回(2/23を除く)	10:00~11:00	60歳以上	15人	4,000円	12/10(木)
シェイプアップヨガ	3年1/12~3/9の(火)全8回(2/23を除く)	11:30~12:30	20歳以上	15人	4,000円	12/10(木)
ボディメイク基礎編	火曜日 3年1/12~3/23の(火)全10回(2/23を除く) 水曜日 3年1/13~3/17の(水)全10回	13:00~14:00 9:30~10:30	20歳以上	各18人	5,000円	12/10(木)
アンチエイジング ストレッチ&トレーニング	3年1/12~3/23の(火)全10回(2/23を除く)	14:30~15:30	20歳以上	18人	5,000円	12/10(木)
キッズ・インドアスポンジテニス 教室	3年1/12~3/9の(火)全8回(2/23を除く)	①16:00~17:00 ②17:10~18:10	①5・6歳 ②小学1・2年生	各20人	4,000円	12/10(木)
キッズJポップダンス教室	3年1/12~3/9の(火)全8回(2/23を除く)	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳 ②小学1・2年生	各15人	4,000円	12/10(木)
ボディメイク~応用編~	3年1/12~3/23の(火)全10回(2/23を除く)	19:00~20:00	20歳以上	18人	5,000円	12/10(木)
幼児英語リトミック教室	3年1/13~2/17の(水)全6回	①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ③11:40~12:20	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10組	3,000円	12/10(木)
美姿勢骨盤シェイプ教室	水曜日 3年1/13~3/17の(水)全10回 木曜日 3年1/14~3/25の(木)全10回(2/11を除く)	10:45~11:45 14:30~15:30	20歳以上	各18人	5,000円	12/10(木)
キッズ体操教室	3年1/13~3/3の(水)全8回	①②13:30~14:30 ③④14:45~15:45 ⑤⑥16:00~17:00	①4歳(鉄棒)②4歳(跳び箱) ③5・6歳(鉄棒)④5・6歳(跳び箱) ⑤小学1・2年生(鉄棒) ⑥小学1・2年生(跳び箱)	各20人	4,000円	12/10(木)
幼児体操	木曜日 3年1/14~3/25の(木)全10回(2/11を除く) 月曜日 3年1/18~3/22の(月)全10回	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5,000円	12/10(木)
ヒーリングストレッチ 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 トシまで	3年1/14~3/25の(木)全10回(2/11を除く)	13:00~14:00	20歳以上	18人	5,000円	12/10(木)
ジュニアフットサル体験教室	3年1/14~3/11の(木)全8回(2/11を除く)	①16:00~17:00 ②17:15~18:30	①5・6歳 ②小学1・2年生	各30人	4,000円	12/10(木)
はじめてのヨガ	応用編 3年1/14~3/25の(木)全10回(2/11を除く) 基礎編 3年1/15~3/19の(金)全10回	19:00~20:00 14:30~15:30	20歳以上	18人 15人	5,000円	12/10(木)
はじめてのピラティス	3年1/15~3/19の(金)全10回	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各18人	5,000円	12/10(木)
タイチフィットネス	3年1/15~3/19の(金)全10回	11:30~12:30	20歳以上	10人	5,000円	12/10(木)
かんたん機能改善教室	3年1/15~3/19の(金)全10回	13:00~14:00	20歳以上	10人	5,000円	12/10(木)
美尻ヒップメイク	3年1/15~3/19の(金)全10回	16:00~17:00	20歳以上	15人	5,000円	12/10(木)
ヒップホップダンス教室	3年1/15~3/5の(金)全8回	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	12/10(木)
バレエコンディショニング	3年1/15~3/19の(金)全10回	17:30~18:30	20歳以上	15人	5,000円	12/10(木)
おとなのためのピラティス	3年1/15~3/19の(金)全10回	19:30~20:30	20歳以上	18人	5,000円	12/10(木)
ZUMBA	3年1/15~3/12の(金)全8回(2/19を除く)	20:00~20:50	18歳以上	15人	4,000円	12/10(木)
ジュニア体操教室	3年1/16~3/6の(土)全8回	①16:45~17:45 ②18:00~19:00	①小学3・4年生(鉄棒・マット運動) ②小学3・4年生(跳び箱・マット運動)	各15人	4,000円	12/10(木)
初心者フラダンス教室	基礎編 3年1/21~3/18の(木)全8回(2/11を除く) 応用編	9:30~10:45 11:00~12:15	18歳以上の未経験者・初心者 18歳以上の経験者・初級者	各15人	4,000円	12/10(木)

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	12/17(木)	19:00~20:00	高校生以上	16人	500円	12/11(金)

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