

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で行ってください
- ◆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
知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール	①3年1/23(土) ②3年2/27(土) ③3年3/27(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	①3年1/16(土) ②3年2/20(土) ③3年3/20(土・祝)
指導者養成スポーツ講座(普通救命講習会)	3年2/11(木・祝)	9:30~12:30	16歳以上	7人	教材費1,500円	3年1/18(月)
月いち講座(ロコモティブシンドローム)	3年2/13(土)	9:30~10:30	18歳以上	7人	無料	3年1/5(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	3年1/8~1/29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~)
こども空手道教室	3年1/20~3/10の(水)全8回	17:00~17:45	小学生	15人	4,000円	3年1/6(水)
はじめてのヨガ教室	3年1/28~3/25の(木)全8回(2/11を除く)	12:15~13:00	16歳以上	15人	4,000円	3年1/7(木)
こどもヒップホップ教室	木曜日 3年1/28~3/25の(木)全8回(2/11を除く)	①17:10~17:55 ②18:10~18:55	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各15人	4,000円	3年1/7(木)
	金曜日 3年1/29~3/19の(金)全8回	①16:55~17:40 ②17:50~18:35	①小学1・2年生 ②小学3~6年生			
キッズダンス基礎教室	3年2/5~3/26の(金)全8回	16:00~16:45	4歳~小学1年生	15人	4,000円	3年1/15(金)
小学生フットサル教室	3年2/9~3/23の(火)全6回(2/23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	3年1/19(火)
介護予防歩行機能向上教室(ララフィット)	3年2/10~3/31の(水)全8回	12:00~12:45	60歳以上	15人	4,000円	3年1/20(水)
健康スポーツセミナー	3年2/10(水)	15:00~15:45	16歳以上	15人	500円	3年1/20(水)
幼児体操教室	3年2/10~3/3の(水)全4回	16:00~16:45	4・5歳	15人	2,000円	3年1/20(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
初心者剣道教室	3年2/5~3/26の(金)全8回	15:45~16:45	5歳~小学3年生	10人	4,000円	3年1/15(金)
ミニバレー体験交流会	3年2/11(木・祝)	9:30~11:30	小学生以上	60人	無料	3年1/23(土)
女性のためのリラックスヨガ	3年2/12~3/12の(金)全5回	①9:30~10:40 ②11:00~12:10	16歳以上の女性	各15人	2,500円	3年1/23(土)
スタンダードヨガ	3年2/16~3/30の(火)全6回(2/23を除く)	①9:00~10:00 ②10:20~11:20 ③11:40~12:40	18歳以上	各15人	3,000円	3年1/23(土)

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
朝のピラティス教室	火曜日 3年1/12~3/23の(火)全10回(2/23を除く)	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	高校生以上	各16人	5,000円	3年1/4(月)
	月曜日 3年1/18~3/22の(月)全10回					
やさしい筋トレ ~だれでも簡単トレーニング	火曜日 3年1/12~3/23の(火)全10回(2/23を除く)	13:30~14:30	高校生以上	各8人	5,000円	3年1/4(月)
	水曜日 3年1/13~3/17の(水)全10回					
夜のピラティス教室	火曜日 3年1/12~3/23の(火)全10回(2/23を除く)	19:15~20:15	高校生以上	各16人	5,000円	3年1/4(月)
	月曜日 3年1/18~3/22の(月)全10回					
バトン教室	キッズ 3年1/13~3/17の(水)全10回	16:00~17:00	5・6歳の未就学児	20人	5,000円	3年1/4(月)
	ジュニア 3年1/13~3/17の(水)全10回	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 3年1/13~3/17の(水)全10回	16:00~17:00	5・6歳の未就学児	各25人	5,000円	3年1/4(月)
	ジュニア 3年1/13~3/17の(水)全10回	17:15~18:15	小学1~3年生			
朝のフラダンス教室	3年1/14~3/25の(木)全10回(2/11を除く)	10:30~11:30	高校生以上	16人	5,000円	3年1/4(月)
午後のフラダンス教室	3年1/14~3/25の(木)全10回(2/11を除く)	13:00~14:00	高校生以上	16人	5,000円	3年1/4(月)
こどもフラダンス教室	3年1/14~3/25の(木)全10回(2/11を除く)	16:30~17:30	4歳~小学3年生	16人	5,000円	3年1/4(月)
デトックスストレッチ ~ストレッチで老廃物を出し切ろう	木曜日 3年1/14~3/25の(木)全10回(2/11を除く)	11:00~12:00	高校生以上	各8人	5,000円	3年1/4(月)
	月曜日 3年1/18~3/22の(月)全10回					
親子トータルスポーツスクール	月曜日 3年1/18~3/8の(月)全8回	①10:00~10:50 ②11:00~12:00	①1歳半~2歳半と保護者 ②2~5歳と保護者 (①②保護者1人につき子ども1人)	各12組	1組4,000円	3年1/6(水)
	火曜日 3年1/19~3/16の(火)全8回(2/23を除く)					
フットサルスクール	キッズ 3年1/18~3/22の(月)全10回	15:40~16:40	①5歳 ②6歳	各20人	5,000円	3年1/6(水)
	ジュニア 3年1/18~3/22の(月)全10回	16:50~17:50	①小学1年生 ②小学2年生			
	U12 3年1/18~3/22の(月)全10回	18:00~19:00	小学3~6年生			
	一般・初級 3年1/18~3/22の(月)全10回	19:10~20:10	高校生以上の初級者			
一般・中級① 3年1/18~3/22の(月)全10回	20:20~21:20	高校生以上の中級者	各20人			
一般・中級② 3年1/18~3/22の(月)全10回	20:20~21:20	高校生以上の中級者	40人			
フランクリンメソッドによる講習会	3年1/28(木)	19:00~20:00	高校生以上	16人	500円	3年1/13(水)

※上記掲載以外のスポーツ教室も募集しています。区ホームページをご覧ください

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
ゆっくりプログラム~介護予防体操	3年1/12~3/23の(火)全10回(2/23を除く)	10:00~11:00	60歳以上	5人	5,000円	3年1/5(火)
ジュニアバドミントン体験会	3年1/12(火)	17:40~18:40	小学生(帰宅時保護者同伴)	30人	無料	3年1/5(火)
健康運動指導士による月イチ講座 腰痛予防トレーニング	①3年1/14(木) ②3年1/15(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	3年1/7(木)
シニアテニス教室(会場:宮前公園庭球場)	3年1/19~3/16の(火)全8回	13:00~15:00	60歳以上	40人	4,000円	3年1/12(火)
ジュニアバドミントン教室	3年1/19~2/16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	3年1/12(火)
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)	3年1/20(水)	①9:30~10:00 ②10:30~11:00 ③11:30~12:00	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)
栄養講座 免疫アップでコロナ予防 ~腸内環境を改善させる食事	3年1/23(土)	14:30~15:30	16歳以上	5人	無料	3年1/16(土)
キッズダンス体験会	3年1/25(月)	16:00~17:00	4歳~小学2年生	20人	無料	3年1/18(月)
ジュニア体操体験会	3年1/25(月)	17:15~18:15	小学生	20人	無料	3年1/18(月)
親子のびのびフィットネス	3年2/1~3/1の(月)全5回	13:30~14:30	自立歩行できる1~3歳と保護者	20組	1組2,500円	3年1/21(木)
キッズ体操教室	3年2/1~3/1の(月)全5回	14:45~15:45	4歳以上の未就学児	20人	2,500円	3年1/21(木)