

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、2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
- ◆介助が必要な方は介護者同伴です ◆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	3/27(土)	13:00~15:00	①18歳以上 ②小学3~6年生	①40人 ②12人	500円	3/1(月)
ジュニアテニス大会	3/29(月)	9:00~17:00	小学4~6年生(ゲームのできる初級者)	16人	500円	3/15(月)
やさしいヨガ	4/6~6/1の(火)全8回(5/4を除く)	12:30~13:30	16歳以上	25人	4,000円	3/1(月)
スタンダードピラティス	4/6~6/1の(火)全8回(5/4を除く)	14:00~15:00	16歳以上	20人	4,000円	3/4(木)
ピラティスリラクゼーション	4/9~5/28の(金)全8回	12:30~13:30	16歳以上	25人	4,000円	3/3(水)
すっきりヨガ	4/9~5/28の(金)全8回	14:00~15:00	16歳以上	20人	4,000円	3/8(月)
月いち運動講座~アロマストレッチ	4/10(土)	9:30~10:30	16歳以上	7人	無料	3/8(月)
シェイプアップエアロ	4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く)	10:00~11:00	16歳以上	25人	5,000円	3/8(月)
はじめて太極拳	4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く)	11:30~12:30	16歳以上	25人	5,000円	3/9(火)
ビューティーリフレッシュエクササイズ	4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く)	13:00~14:00	16歳以上	25人	5,000円	3/15(月)
スローエアロビック	4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く)	14:30~15:30	16歳以上	20人	5,000円	3/15(月)
キッズダンス	4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く)	①16:00~17:00 ②17:15~18:15	①新小学1・2年生 ②新小学3~6年生	各20人	5,000円	3/10(水)
パワーヨガ	4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く)	19:30~20:30	16歳以上	20人	5,000円	3/10(水)
60歳からはじめるテニス教室	4/14~5/26の(水)全6回(5/5を除く)	9:00~11:00	60歳以上の未経験者・初心者	10人	3,000円	2/25(木)
テニスレディースダブルスレッスン	4/14~5/26の(水)全6回(5/5を除く)	11:00~13:00	18歳以上の女性(ゲームのできる初級者)	10人	3,000円	2/25(木)
春のゲートボール教室	4/16~6/18の(金)全10回	9:00~11:00	16歳以上	10人	500円	3/15(月)
初心者テニス教室	4/17~6/12の(土)全8回(5/1を除く)	13:00~15:00	①18歳以上の未経験者・初心者 ②新小学4~6年生の未経験者・初心者	①40人 ②12人	4,000円	2/24(水)
フットサル教室	4/23~6/25の(金)全10回	①②15:30~16:20 ③④16:30~17:25 ⑤⑥17:35~18:30	①平成28年4月~平成29年3月生まれの未就学児 ②平成27年4月~平成28年3月生まれの未就学児 ③新小学1年生 ④新小学2年生 ⑤新小学3年生 ⑥新小学4~6年生	各15人	5,000円	3/4(木)

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
初心者ジュニアテニス教室	4/1(木)・2(金)・3(土)・4(日) 全4回	木・土①② 9:00~10:00 ③④10:00~11:00 金・日①②11:00~12:00 ③④12:00~13:00	①4・5歳と保護者 ②6・7歳と保護者 ③新小学2・3年生 ④新小学4~6年生	①②各10組 ③④15人	①② 1組2,000円 ③④ 2,000円	3/11(木)
はじめてのヨガ教室	4/1~5/27の(木)全8回(4/29を除く)	12:15~13:00	16歳以上	10人	4,000円	3/11(木)
キッズダンス基礎教室	木曜日 4/1~5/27の(木)全8回(4/29を除く) 金曜日 4/2~5/21の(金)全8回	16:15~17:00 16:00~16:45	4歳~新小学1年生	15人	4,000円	3/11(木) 3/12(金)
こどもヒップホップ教室	木曜日 4/1~5/27の(木)全8回(4/29を除く) 金曜日 4/2~5/21の(金)全8回	①17:10~17:55 ②18:10~18:55 ①16:55~17:40 ②17:50~18:35	①新小学1・2年生 ②新小学3年生~中学生 ①新小学1・2年生 ②新小学3~6年生	各15人	4,000円	3/11(木) 3/12(金)
フットサル交流会	4/1~30の(木)・(金)(4/29を除く)	20:30~21:30	16歳以上	各20人 (先着)	1回 500円	当日受付 (19:30~)
バレエコンピネーション	4/3~5/8の(土)全6回	18:00~18:45	16歳以上	15人	3,000円	3/20(土)
60代から始めるヨガ	4/5~26の(月)全4回	10:30~11:30	概ね60歳以上	20人	2,000円	3/15(月)
介護予防体力向上サーキット トレーニング教室	4/5~5/31の(月)全8回(5/3を除く)	12:15~13:00	60歳以上	15人	4,000円	3/15(月)
介護予防歩行機能向上教室 (ララフィット)	4/7~6/2の(水)全8回(5/5を除く)	12:00~12:45	60歳以上	15人	4,000円	3/17(水)
障害者トレーニングジム講習会	4/7(水)	15:00~16:15	16歳以上	5人	500円	3/17(水)
こども新体操教室	4/7~6/2の(水)全8回(5/5を除く)	17:10~18:00	新小学1~4年生	20人	4,000円	3/17(水)
MEGUROスイミングクリニック	4/8~6/17の(木)全10回 (4/29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12.5m~50m程度泳げる小 学生	各20人	5,000円	3/18(木)
こどもスポーツ塾教室	4/13~6/8の(火)全8回(5/4を除く)	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①新小学1・2年生 ②新小学3~6年生	各15人	4,000円	3/23(火)
初心者テニス教室	4/17~6/5の(土)全8回	9:00~11:00	中学生以上	30人	4,000円	3/27(土)
初心者ランニング教室	4/17(土)	16:00~17:00	16歳以上	20人	500円	3/27(土)
健康スポーツセミナー	4/21(水)	15:00~15:45	16歳以上	15人	500円	3/31(水)
剣道無料体験会	4/22(木)・23(金)	①17:00~17:30 ②19:00~20:00	小学生以上	各10人	無料	3/31(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
幼児体操	木曜日 4/1~6/10の(木)全10回(4/29を除く) 月曜日 4/5~6/14の(月)全10回(5/3を除く)	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人につきこども1人)	各10組	1組 5,000円	3/10(水)
ヒーリングストレッチ	4/1~6/10の(木)全10回(4/29を除く)	13:00~14:00	20歳以上	18人	5,000円	3/10(水)
美姿勢骨盤シェイプ教室	木曜日 4/1~6/10の(木)全10回(4/29を除く) 水曜日 4/7~6/16の(水)全9回(4/28、5/5を除く)	14:30~15:30 10:45~11:45	20歳以上	各18人	5,000円 4,500円	3/10(水)
健康ダンス教室	4/1~6/10の(木)全10回(4/29を除く)	16:00~17:00	55歳以上	15人	5,000円	3/10(水)
はじめてのヨガ	応用編 4/1~6/10の(木)全10回(4/29を除く) 基礎編 4/2~6/4の(金)全10回	19:00~20:00 14:30~15:30	20歳以上	18人 15人	5,000円	3/10(水)
シニア向けチェア(椅子)ヨガ	4/2~6/4の(金)全10回	10:00~11:00	60歳以上	15人	5,000円	3/10(水)
シェイプアップヨガ	4/2~6/4の(金)全10回	11:30~12:30	20歳以上	15人	5,000円	3/10(水)
かんたん機能改善教室	4/2~6/4の(金)全10回	13:00~14:00	20歳以上	10人	5,000円	3/10(水)
美尻ヒップメイク	4/2~6/4の(金)全10回	16:00~17:00	20歳以上	15人	5,000円	3/10(水)
バレエコンディショニング	4/2~6/4の(金)全10回	17:30~18:30	20歳以上	15人	5,000円	3/10(水)
おとなのためのピラティス	4/2~6/4の(金)全10回	19:30~20:30	20歳以上	18人	5,000円	3/10(水)
はじめてのピラティス	4/6~6/15の(火)全10回(5/4を除く)	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各15人	5,000円	3/10(水)
ボディメイク~基礎編	火曜日 4/6~6/15の(火)全10回(5/4を除く) 水曜日 4/7~6/16の(水)全9回(4/28、5/5を除く)	13:00~14:00 9:30~10:30	20歳以上	各18人	5,000円 4,500円	3/10(水)
アンチエイジングストレッチ&トレーニング	4/6~6/15の(火)全10回(5/4を除く)	14:30~15:30	20歳以上	18人	5,000円	3/10(水)
ボディメイク~応用編	4/6~6/15の(火)全10回(5/4を除く)	19:00~20:00	20歳以上	18人	5,000円	3/10(水)
シェイプアップディスコ	4/7~6/16の(水)全9回(4/28、5/5を除く)	19:00~20:00	20歳以上	15人	4,500円	3/10(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
フランクソングによる講習会	3/30(火)	10:30~11:30	高校生以上	16人	500円	3/13(土)
バトン教室	キッズ 4/7~6/23の(水)全10回 (4/28、5/5を除く) ジュニア 17:15~18:15	16:00~17:00 17:15~18:15	5・6歳の未就学児 新小学1~3年生	20人 25人	5,000円	3/26(金)
トータルスポーツ スクール	キッズ 4/7~6/23の(水)全10回 (4/28、5/5を除く) ジュニア 15:40~16:40 16:50~17:50	16:00~17:00 17:15~18:15 15:40~16:40 16:50~17:50	5・6歳の未就学児 新小学1~3年生 ①5歳 ②6歳 ①新小学1年生 ②新小学2年生	各25人 各20人	5,000円	3/26(金)
フットサルスクール	U12 4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く) 一般・初級 一般・中級① 一般・中級②	18:00~19:00 19:10~20:10 20:20~21:20	新小学3~6年生 高校生以上の初級者 高校生以上の中級者	40人 各20人 40人	5,000円	3/29(月)
朝のフラダンス教室	4/15~6/24の(木)全10回(4/29を除く)	10:30~11:30	高校生以上	16人	5,000円	4/2(金)
午後のフラダンス教室	4/15~6/24の(木)全10回(4/29を除く)	13:00~14:00	高校生以上	16人	5,000円	4/2(金)
こどもフラダンス教室	4/15~6/24の(木)全10回(4/29を除く)	16:30~17:30	4歳~新小学3年生	16人	5,000円	4/2(金)
親子トータル スポーツスクール	月曜日 4/19~6/14の(月)全8回(5/3を除く) 火曜日 4/20~6/15の(火)全8回(5/4を除く)	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人につきこども1人)	各12組	1組 4,000円	4/7(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。