

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
- ◆介助が必要な場合は介護者同伴です ◆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
初心者！テニスを楽しもう！	4/10(土)	13:00~15:00	①18~59歳の初心者 ②60歳以上の初心者	①42人 ②8人	500円	3/29(月)
知的障害者スポーツ教室 バスケットボール	4/24(土)	9:30~11:30	小学生以上で1人で参加できる知的障害のあるかた	5人	250円	4/17(土)
幼児水泳教室	4/28~7/14の(水)全10回 (5/5、6/30を除く)	15:00~15:50	おむつの取れた3歳以上の未就学児	35人	5,000円	4/5(月)
小学生水泳教室水曜	4/28~7/14の(水)全10回 (5/5、6/30を除く)	①16:00~16:55 ②17:00~17:55	①25mを泳げない新小学1・2年生 ②クロールで25m以上泳げる新小学3~6年生	①30人 ②12人	各5,000円	4/7(水)
月いち講座~フットケア リラクソヨガ	5/1(土)	9:30~10:30	16歳以上	7人	無料	4/5(月)
ふれあい水中運動教室	5/12~6/16の(水)全6回	19:30~20:30	16歳以上	7人	3,000円	4/6(火)
小学生水泳教室	5/13~6/17の(木)全6回	10:00~10:50	身体に障害のあるかた	15人	300円 (介助者は無料)	4/12(月)
	5/15~7/17の(土)全10回	①13:00~13:55 ②15:00~15:55	①新小学1・2年生 ②新小学3~6年生	各30人	5,000円	4/8(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
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 (19:50~)
小学生バスケットボール交流会	4/18(日)	9:00~10:10	新小学3~6年生	15人	500円	3/29(月)
フットサルゲーム会	4/18(日)	10:40~11:50	16歳以上	20人	500円	3/29(月)
ピラティス教室	5/10~6/14の(月)全6回	14:00~15:00	16歳以上	15人	3,000円	4/19(月)
初心者シニアテニス教室	5/11~6/29の(火)全8回	9:00~11:00	60歳以上	30人	4,000円	3/29(月)
チューブdeトレーニング	5/11~6/10の(火)全4回	12:30~13:20	16歳以上	10人	2,000円	4/20(火)
ストレッチヨガ	5/11~6/10の(火)全4回	13:40~14:30	16歳以上	10人	2,000円	4/20(火)
キッズヨガ教室	5/11~6/15の(火)全6回	16:30~17:20	新小学1~3年生	10人	3,000円	4/20(火)
初心者トレーニングジム講習会	5/12(水)	15:00~16:15	16歳以上	10人	500円	4/21(水)
初心者ランニング教室	5/15(土)	16:00~17:00	16歳以上	20人	500円	4/23(金)
介護予防椅子エクササイズ	5/20~7/8の(木)全8回	14:00~15:00	60歳以上	15人	4,000円	4/28(水)
エコウォーキング	5/23(日)	9:00~10:00	新小学1年生以上	10人	無料	5/6(木)

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
障害のあるかたのための エンジョイスports教室	5/7(金)、21(金)、6/4(金)、18(金)	13:30~14:30	障害のあるかた	無し	1回150円	4/20(火)
初心者なぎなた教室	5/7~28の(金)全4回	16:30~17:30	小学生以上(大人可)	20人	2,000円	4/20(火)
キッズJポップダンス教室	5/11~6/29の(火)全8回	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳 ②新小学1・2年生	各15人	4,000円	4/20(火)
キッズインドア スポンジテニス教室	5/11~6/29の(火)全8回	①16:00~17:00 ②17:10~18:10	①5・6歳 ②新小学1・2年生	各20人	4,000円	4/20(火)
キッズ体操教室	5/12~6/30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新小学1・2年生(鉄棒) ⑥新小学1・2年生(跳び箱)	各20人	4,000円	4/20(火)
スタンダードヨガ	5/18~7/6の(火)全8回	①9:00~10:00 ②10:20~11:20 ③11:40~12:40	18歳以上	各15人	4,000円	4/28(水)
初心者ジュニア野球体験教室	5/18~6/15の(火)全5回	16:30~17:30	新小学1~6年生	30人	2,500円	4/28(水)
女性のためのリラクソヨガ	5/21~6/18の(金)全5回	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	16歳以上の女性	各20人	2,500円	4/28(水)
幼児英語リトミック教室	5/26~6/30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人につきこども1人)	各10組	1組3,000円	4/28(水)
ヒップホップダンス教室	5/28~7/30の(金)全7回 (6/18、7/2、23を除く)	①16:00~17:00 ②17:15~18:30	①新小学1~3年生 ②新小学4年生以上(大人可)	①20人 ②10人	3,500円	4/28(水)
ZUMBA	6/4~8/6の(金)全7回 (6/18、7/16、23を除く)	20:00~20:50	18歳以上	15人	3,500円	5/13(木)
初心者フラダンス教室	基礎編 6/10~8/5の(木)全8回 応用編 (7/22を除く)	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	5/13(木)

HP 中央体育館 〒152-0003 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
エアロビクスダンス教室	4/9~6/11の(金)全10回	10:00~11:00	高校生以上	15人	5,000円	3/29(月)
シニアピラティス教室	4/9~6/11の(金)全10回	13:30~14:30	60歳以上	16人	5,000円	3/29(月)
ふれあい体操教室	4/9(金)、5/14(金)、6/11(金)	16:00~17:30	小学生以上で 障害のあるかた	各20人 (先着)	無料	当日受付
らくらくヨガ教室	4/9~6/18の(金)全10回(6/11を除く)	19:00~20:15	高校生以上	16人	5,000円	3/29(月)
朝のピラティス教室	月曜日 4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く) 火曜日 4/13~6/22の(火)全10回(5/4を除く)	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	高校生以上	各16人	5,000円	3/31(水)
リフレッシュヨガ教室	月曜日 4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く) 木曜日 4/15~6/24の(木)全10回(4/29を除く)	10:00~11:15 13:30~14:45	高校生以上	各15人	5,000円	3/31(水)
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 ヨガで健康ライフ	月曜日 4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く) 木曜日 4/15~6/24の(木)全10回(4/29を除く)	11:00~12:00	高校生以上	各8人	5,000円	3/31(水)
シニアヨガ教室	月曜日 4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く) 水曜日 4/14~6/23の(水)全10回(5/5を除く)	13:15~14:30 13:30~14:45	60歳以上	15人 各16人	5,000円	3/31(水)
夜のピラティス教室	月曜日 4/12~6/21の(月)全10回(5/3を除く) 火曜日 4/13~6/22の(火)全10回(5/4を除く)	19:15~20:15	高校生以上	各16人	5,000円	3/31(水)
やさしい筋トレ ~だれでも簡単トレーニング	火曜日 4/13~6/22の(火)全10回(5/4を除く) 水曜日 4/14~6/23の(水)全10回(5/5を除く)	13:30~14:30	高校生以上	各8人	5,000円	3/31(水)
ふれあいスポーツ広場 太極拳教室	4/14(水)、5/12(水)、6/9(水)	13:30~15:00	小学生以上	各20人(先着)	無料	当日受付
	4/16~6/18の(金)全10回	10:00~11:15	高校生以上	15人	5,000円	4/7(水)
初心者なぎなた教室	5/7~28の(金)全4回	19:00~20:30	小学生以上	5人	高校生以上2,000円 小・中学生1,000円	4/27(火)
初心者弓道教室	5/16~6/20の(土)・(日)全10回(6/13を除く)	(土)19:00~21:30 (日)9:30~12:00	高校生以上	20人	5,000円	5/6(木)

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
テニス教室 (会場:宮前公園庭球場)	基礎コース 4/13~6/22の(火)全10回(5/4を除く) 応用コース	13:00~15:00	中学生以上の未経験者および初心者 中学生以上の経験者および初級者	各20人	5,000円	4/1(木)
親子で楽しむキッズテニス体験会 (会場:宮前公園庭球場)	5/3(月・祝)	①13:00~13:55 ②14:00~14:55	4歳以上の未就学児と保護者	各20組	無料	4/22(木)
ジュニア初心者テニス教室 (会場:宮前公園庭球場)	5/9~6/6の(日)全5回	①15:00~15:55 ②16:00~16:55	①新小学1~3年生 ②新小学4~6年生	各20人	1,250円	4/30(金)

最新の情報は区ホームページをご覧ください。