

各種教室・イベントのご案内

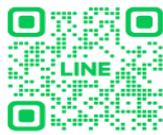
4月11日  
募集開始!



No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者	定員	回数 費用	申込み 期限
①	<u>ワンポイントレッスン★水泳</u> 泳ぎをもっと上手になりたいかた、フォームが気になるかたに泳ぎのポイントを指導いたします。 講師：屋内プール指導員	5/7~28 毎週水曜日 13:00~13:55	中学生以上	先着 12人 各1回 500円	当日
②	<u>バレエ教室★初級（第1回）</u> バレエの基本的な技術を学びます。バレエ初心者の方もお気軽にご参加ください。 講師：佐々木 愛莉	5/17~7/5 毎週土曜日 17:45~18:45	16歳以上	全8回 4,000円	4/25
③	<u>介護予防歩行機能向上教室★ララフィット（第2回）</u> 膝・腰周りの筋肉をしっかり鍛え、転倒しにくい身体作りを目指します。椅子に座ったままできる運動・簡単な立位での運動を行います。 講師：トレーニング室指導員	5/28~7/16 毎週水曜日 12:00~13:00	60歳以上	全8回 4,000円	5/7
④	<u>小学生スポーツ塾教室（第2回）</u> 走り方やマット運動・跳び箱・鉄棒が上手にできるコツを紹介し、運動が苦手な子どもでも楽しくできるように進めていきますので、ぜひご参加ください。 講師：トレーニング室指導員	5/28~6/18 毎週水曜日	小学1・2年生 17:10~18:00	全4回 2,000円	5/7
⑤	<u>介護予防椅子エクササイズ（第2回）</u> 椅子に座ったままで行うストレッチや脳トレ、筋力トレーニングを中心とした運動初心者のかたでも参加がしやすい教室です。 講師：トレーニング室指導員	5/29~7/17 毎週木曜日 14:00~15:00	60歳以上	全8回 4,000円	5/8
⑥	<u>幼児ヒップホップ教室（第2回）</u> はじめてダンスに挑戦する子どもを対象にヒップホップの簡単なステップと振り付けを学びます。楽しくリズム感を養うことができます。 講師：高田 早織	5/29~7/17 毎週木曜日 16:00~16:45	4歳~小学1年生	全8回 4,000円	5/8
⑦	<u>小学生ヒップホップ教室★木曜日（第2回）</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にしたヒップホップの基本を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。②は中学生まで参加可能です。 講師：YU	5/29~7/17 毎週木曜日	①小学1~2年生 16:55~17:45 ②小学3年生~中学生 17:50~18:40	各23人 全8回 4,000円	5/8
⑧	<u>キッズダンス基礎教室（第2回）</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象に簡単なステップや振り付けを楽しく学びます。ダンスを通して体力づくりや協調性を身につけることを目的とした教室です。 講師：MINAMI	5/30~7/18 毎週金曜日 16:00~16:45	4歳~小学1年生	全8回 4,000円	5/9
⑨	<u>小学生ヒップホップ教室★金曜日（第2回）</u> はじめてダンスに挑戦する子ども達を対象にヒップホップの基本を学ぶ教室です。ステップ・振り付けをひとつずつ学びます。 講師：MINAMI	5/30~7/18 毎週金曜日	①小学1~2年生 16:55~17:45 ②小学3年生~6年生 17:50~18:40	各23人 全8回 4,000円	5/9
⑩	<u>気功・太極拳教室（第1回）</u> 中国古来の健康法の1つである気功と太極拳は、滑らかでゆったりと動きます。その動きは心や体を整えると言われていいます。簡単な気功ストレッチと太極拳を習得します。 講師：海野 直美	6/4~7/23 毎週水曜日 15:00~16:00	16歳以上	全8回 4,000円	5/14

教室申込は  
LINEからできます!

裏に続きます



@755izzny



@megurokumincenter



@megurokumincenter

# 目黒区民センター体育館

## 各種教室・イベントのご案内

No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者	定員	回数 費用	申込み 期限
⑪	<u>はじめてのバレエエクササイズ教室（第1回）</u> バレエの基礎を学びながら、音楽に合わせて楽しくエクササイズを行う教室です。はじめてのかたでもお気軽にご参加ください。 講師：佐々木 愛莉	6/5～7/24 毎週木曜日 12:15～13:15	16歳以上	20人 全8回 4,000円	5/15
⑫	<u>ウォーキング&amp;ノルディックウォーク教室（第1回）</u> 歩き方のコツとウォーキングポールを使った歩き方を楽しく学びます。是非この機会にご参加ください。 講師：トレーニング室指導員	6/5～6/26 毎週木曜日 12:30～13:30	16歳以上	10人 全4回 2,000円	5/15
⑬	<u>夜間のリラックスヨガ教室（第1回）</u> ヨガの基本(呼吸法・運動法)を学びます。はじめてヨガを行うかたでも無理なくご参加いただけます。 講師：西山 晃代	6/6～27 毎週金曜日 20:15～21:15	16歳以上	30人 全4回 2,000円	5/16
⑭	<u>スポーツ広場体験会</u> バドミントン・ミニバレー・バスケット(ゴール1つのみ)、ニュースポーツ等を親子・家族・友人で気軽にスポーツを楽しめる体験会です。 講師：スポーツ広場指導員	6/7 土曜日 9:00～11:30	小学生以上	10人 無料	5/16
⑮	<u>介護予防体力向上教室（第2回）</u> 筋肉を強くする筋力トレーニングと体力アップのための有酸素運動で、体力づくりを行います。介護予防教室の中で元気に動きたい方、自立高齢者向けの内容の教室です。 講師：トレーニング室指導員	6/9～8/4 (7/21を除く) 毎週月曜日 12:15～13:15	60歳以上 (自立高齢者向け)	35人 全8回 4,000円	5/19
⑯	<u>60代から始めるヨガ（第1回）</u> ヨガの基本(呼吸法・運動法)を学びます。はじめてヨガを行うかたでも無理なくご参加いただけます。 講師：坂詰 友美	6/10～7/29 毎週火曜日 12:00～13:00	概ね60歳以上	30人 全8回 4,000円	5/20
⑰	<u>水あそびマスター（第2回）</u> アウトドアでの水難事故を想定したセルフレスキューの方法を学びます。是非この機会にご参加ください。 講師：屋内プール指導員	6/14 土曜日 11:00～11:55	小学生	10人 500円	5/23



**※時間変更・人数変更の可能性がございますので予めご了承ください。**



※ 申込みは、目黒区ホームページ/FAX/ハガキ/窓口にて受け付けております。  
電話での受付はしていません。

※ 抽選結果(当・落)について  
目黒区ホームページから申込みの場合は、下記メールアドレスより通知いたします。  
(m-meguro@mizuno.co.jp)  
FAX/ハガキ/窓口で申込みの場合は、ハガキより通知いたします。

※ お問い合わせ等ございましたら、右記連絡先までご連絡ください。

目黒区民センター体育館

Tel 03-3711-1139

Fax 03-3711-2594

キリトリ線  
受付日

《教室申込書》

教室名 No. \_\_\_\_\_

( )

フリガナ 氏名	性別 男 ・ 女	学年	年齢 歳
住所 mail address		TEL	
目黒区在勤在学の方は下記も記入してください↓			
学校・会社名称	所在地		

※利用目的について この度、お客様から頂戴致します個人情報「教室運営」のみに利用させて頂きます。それら諸連絡を実施するにあたり、「目黒区民センター体育館」で厳重に管理させて頂きます。